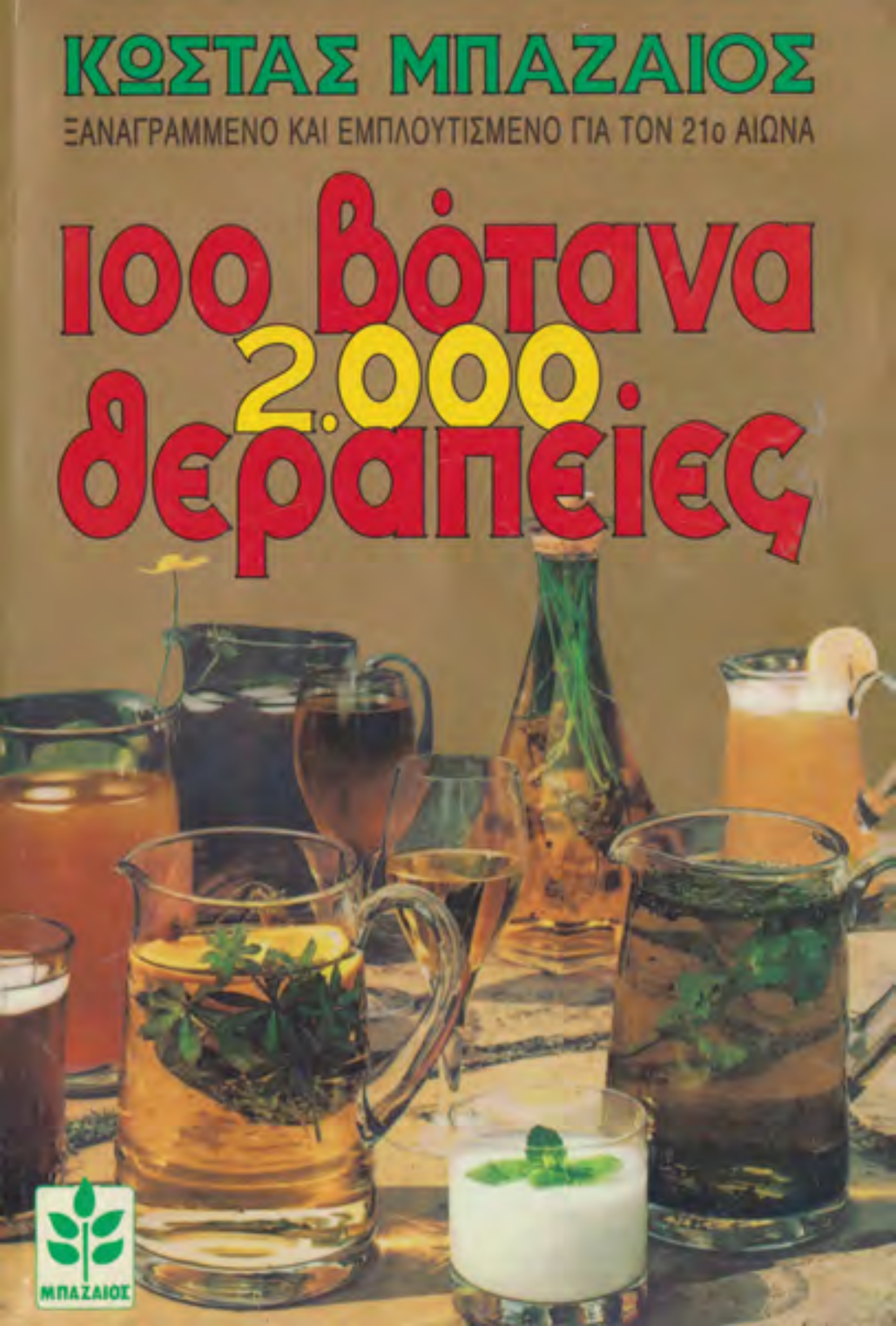
ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

ΞΑΝΑΓΡΑΜΜΕΝΟ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ

100 βότανα 2.000 θεραπείες



ΜΠΑΖΑΙΟΣ

Το θρυλικό βιβλίο

100 Βότανα

1.000 θεραπείες

ξαναγραμμένο

από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα

και συμπληρωμένο

για τον 21ο αιώνα

έγινε

100 Βότανα

2.000 θεραπείες

Το βιβλίο αυτό
το ξανάγραψα από την αρχή
για να καλύπτει τις ανάγκες
των ανθρώπων του 21ου αιώνα
και το αφιερώνω
σ' εσάς
που ενδιαφέρεστε,
παυ θέλετε να ξέρετε,
που το χρειάζεστε

και στη Βενετία, φυσικά...

Κώστα Μπαζαίου

100 Βότανα 2.000 Θεραπείες

Οι πιο σύγχρονες προκτικές χρήσεις
των πανάρχαιων κοι πιο δοκιμασμένων
θεραπευτικών μεθόδων

Εκδόσεις
Υγεία

36η έκδοση, 185.000 αντίτυπα μέχρι τώρα

Copyright © 1982-2003: «Εκδόσεις *Διατροφή & Υγεία*»
ISBN 960-7664-08-6
Απαγορεύεται η αναπαραγωγή κάθε τμήματος του βιβλίου με
οποιοδήποτε μέσο (φωτοτυπία, εκτύπωση, μικροφίλμ, ή άλλη μηχανική
ή ηλεκτρονική μέθοδο) χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη

Πρώτη έκδοση της πρώτης μορφής του βιβλίου, σε δύο τόμους, Αύγουστος 1982
(10.000 αντίτυπα) Επανεκδόσεις: Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, Νοέμβριος 1982
5η έκδοση, σε ενιαίο τόμο: Ιανουάριος 1984.
Επανεκδόσεις (καθεμία σε 6.000 ως 8.000 αντίτυπα): Μάρτιος 1985, Μάιος 1986, Μάιος 1987, Οκτώβριος 1987, Ιούνιος 1988, Μάρτιος 1989, Νοέμβριος 1989, Οκτώβριος 1990, Μάιος 1991, Ιανουάριος 1992, Μάιος 1992, Δεκέμβριος 1993, Μάιος 1994, Μάρτιος 1995, 20ή έκδοση: Δεκέμβριος 1995, 21η έκδοση: Δεκέμβριος 1996, 22η έκδοση: Φεβρουάριος 1998, 23η έκδοση: Μάιος 1998, 24η έκδοση: Δεκέμβριος 1998, 25η έκδοση: Μάρτιος 1999, 26η έκδοση: Οκτώβριος 1999, 27η έκδοση: Μάιος 2000, 28η έκδοση: Σεπτέμβριος 2000, 29η έκδοση: Φεβρουάριος 2001, 30η έκδοση: Ιούνιος 2001, 31η έκδοση: Οκτώβριος 2001, 32η έκδοση: Φεβρουάριος 2002, 33η έκδοση: Απρίλιος 2002. 34η έκδοση: Νοέμβριος 2002. 35η έκδοση, ξαναγραμμένη, συμπληρωμένη και βελτιωμένη: Σεπτέμβριος 2003. 36η έκδοση, Απρίλιος 2004.

Εκδόσεις Υγεία Γ΄ Σεπτεμβρίου 83, Αθήνα, 10434
☎ (210) 883 4811 Fax: (210) 883 4811
Κεντρική Διάθεση: «Εκδόσεις *Διατροφή & Υγεία*», Γ΄ Σεπτεμβρίου και
✓ Αθαν. Χριστάκης Α.Ε., Ιπποκράτους 10, ☎ (210) 360 7876, 363 9336
Για την Αυστραλία Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος: GENERAL EDUCATION BOOKS, PTY, LTD. Theodoros Tsonis, 10 Belford Road, East Kew, 3102, Vic, tel (03) 9859 8318, (03) 9859 3323, Melbourne, Australia.

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ στην 34η έκδοση, του 2002: Γιατί ξανάγραψα αυτό το βιβλίο και τι άλλαξε, 13
Υγεία από το φαρμακείο της φύσης, 14
Χρωματιστές εικόνες των 100 πιο χρήσιμων βοτάνων και φυτών στις σελίδες 17 -40
Βότανα και φυτά που μπορούμε να βρούμε στην εξοχή, αρκεί να ψάξουμε λίγο 19 -29
Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, τη βεράντα, το μπαλκόνι 30 -34
Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα, 35 -37
Μπορούμε ν' αγοράσουμε εύκολα 38
Θα τα βρείτε σε πολλά φαρμακεία και σε βοτανοπώλες 39
Θα τα βρείτε στα καταστήματα μπαχαρικών, 40

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο, 41
Πόσα πρέπει να γνωρίζετε αρχίζοντας 43
Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική. Μία σύντομη Ιστορία της Ιατρικής που γιατρεύει με βότανα 45
Η Ιατρική επιστρέψει στις ρίζες... 51
Η επιστήμη παροδέχετοι τη θεραπευτική ικανότητο των βοτάνων 57
Δεν έχουν «μαγικές» ιδιότητες 58
Οι παλιές καλές συνταγές 60
Μερικά απλά μυστικά 61
Πώς γίνεται μία **αλοιφή** με βότανα 61
Πώς γίνονται το **αφέψημα**, και το **έγχυμα** 62
Τι πρέπει να ξέρουμε για τα **βάμματα** 63
Πώς γίνονται οι **γαργάρες** 64
Πώς γίνονται το **εκχύλισμα**, το **έμβρεγμα** και τα **καταπλάσματα** 64
Πώς γίνονται οι **κομπρέσες**, η **λοσιόν** και τα **μπάνια** με βότανα 66
Το καλύτερο **σκεύος**, η καλύτερη **ώρα**, η **διάρκεια** και η σωστή

θερμοκρασία για **ποδόλουτρο** ή **χειρόλουτρο** με βότανα 67
Πώς πρέπει να γίνονται οι **πλύσεις** του **κόλπου** και των **ματιών** 68
Πώς γίνονται το **σιρόπι**, η **σκόνη** και οι **χυμοί** από βότανα 69
Πώς να χρησιμοποιείτε τα **αιθέρια έλαια** 70
Να **μαζεύουμε** τα βότανα ή να τα **αγοράζουμε**; 73
Πώς να **μαζεύουμε** πώς να **συντηρούμε** τα βότανα 74
Τα **γιατί** και τα **διότι** 79
Τα **λαχανικά** θεραπεύουν και όταν ...τα τρώμε 82
Τα **φρούτα** και η υγεία 85

ΈΝΑ ΠΟΛΥ ΣΟΒΑΡΟ ΕΡΩΤΗΜΑ: Υπάρχουν ή θα υπάρξουν στο μέλλον και "**βότανα Φραγκενστάϊν**»; 88

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Τα **100** πιο χρήσιμα **βότανα** και οι **2.000 θεραπείες** τους αναλυτικά, από τη σελίδα 99

Αγριάδα: Ένα φυσικό αντιβιοτικό και το πιο φημισμένο διουρητικό 99
Αγριμόνιο: Ένα φυτό που επουλώνει πληγές και κάνει καλό σε πολλές αρρώστιες 101
Αδίαντο: Ένα φυσικό τονωτικό των μαλλιών, χρήσιμο σε, ξερόβηχα άσθμα, βρογχικά 104
Άκορος: Ένα αρωματικό καλάμι που καταλύει το ουρικό οξύ 105
Αλθαία: Ένα καλό μαλακτικό για φλεγμονές, και πληγές 108
Αμυγδαλιά: Μαλακτικό, καταπραϋντικό φάρμακο και καλλυντικό 110
Άνηθος: Για την κακοσμία του στόματος και τη δυσπεψία 115
Αντράκλα: Όχι μόνο για την όρεξη 117
Απήγανος: «Ξορκίζει» τις αμοιβάδες τα εντερικά σκουλήκια και τις δηλητηριάσεις 118
Αρχαγγελική: Ο πιο «γυναικείος» θάμνος 122
Αχιλλαία: Το χιλιόφυλλο τονωτικό για κουρασμένους 125
Αψιθιά: Για επιληψία και διαταραχές των εμμήνων 128

Βαλεριάνα: Αντί για ηρεμιστικά χάπια 131
Βάλσαμο: Για την κατάθλιψη, το έλκος στομάχου, τις πληγές και, ίσως το ΑΙΤΣ 134
Βασιλικός: Διώχνει τους νευρικούς πονοκέφαλους και ανοίγει την όρεξη 141
Βάτος: Για διάρροια, φαρυγγίτιδα, ουλίτιδα, άφθες 144
Βελανιδιά: Πολύτιμη για κιρσούς, αιμορροΐδες, χιονίστρες 147

Γαϊδουράγκαθα: Για το συκώτι, την καρδιά, το στομάχι 151
Γαρίφαλα: Σταματούν τον πονόδοντο 154
Γεντιανή: Ανοίγει την όρεξη και τονώνει τους εξαντλημένους 156
Γκι: Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση 158
Γκίνσενγκ: Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή... 161
Γλυκάνισο: Για δυσπεψία, αέρια, στομαχόπονους 170
Γλυκοκολοκυθιά: Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια του εντέρου 173
Γλυκόριζα: Για το έλκος του στομάχου και τον βήχα 178

Δάφνη: Για τους πόνους των ρευματισμών και την οισοφαγία 181
Δεντρολίβανο: Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας 185
Δίκταμο: Καταπραΰνει πόνους της κοιλιάς και του στομάχου 189
Δυόσμος - Μέντα: Τα πιο φυσικά αφροδισιακά 192

Ελιά: Για την υπέρταση αλλά και για το ανοσοποιητικό 195
Ευκάλυπτος: Για γρίπη, νευραλγίες, αλλά και για το «νέφος» 200

Ζαμπούκος (μαύρος): Για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα 204

Ηλίανθος: Για τη χοληστερίνη και την αρτηριοσκλήρωση 209

Θρούμπι: Φτιάχνει το στομάχι, και βελτιώνει την ακοή 212
Θυμάρι: Για την τριχόπτωση και διαύγεια πνεύματος 215

Ιτιά: Φύλλα και φλούδα αντί για ασπιρίνη 221

Καλαμπόκι: Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά 223
Κανέλα: Τονωτικό, χωνευτικό και εμμηναγωγό 225
Κάππαρη: Ανοίγει την όρεξη και τονώνει 228
Κάρδαμο: Αφαιρεί φακίδες και πανάδες 230
Καρότα: Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα 233
Καρπούζι: Για ψαμμίαση, αρθριτικά και ρευματισμούς 237
Καρυδιά: Για χίλιες δυο χρήσεις, από τα κεφάλι ως τα νύχια 239
Καστανιά: Για ξερόβηχα, διάρροια και... παρωνυχίδες 245
Κερασιά: Για αρθριτικά, ρευματισμούς, ψαμμίαση 248
Κισσός: Διαλύει τις πέτρες της χολής 251
Κλήμα: Θεραπείες με κρασί, σταφύλια, και κληματόφυλλα 254
Κόλιαντρος: Για αεροφαγία και κακή χώνευση 258
Κολλιτσίδα. Για ουρικό, πέτρες χολής και νεφρών και για έρπητα ζωστήρα 260
Κουκιά: Το ζουμί τους διώχνει τις χιονίστρες 264
Κουμαριά: Τονωτικό για κουρασμένους 266
Κουρκουμάς: Κάνει καλό στη χολή και στο συκώτι 269

Κρεμμύδι: Ένα αληθινό παμφάρμακο 270
Κριθάρι: Για... αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς 280
Κρόκος: Για τους πονοκέφαλους της κλιμακτηρίου 283
Κυδωνιά: Οι σπόροι «όπλο» ψαλτών, ρητόρων, τραγουδιστών 285
Κύμινο: Τονώνει την καρδιά και το στομάχι 288
Κυπαρίσσι: Για τριχόπτωση, αλλά και για μύγες και κουνούπια 290

Λάπαθα: Καταπολεμούν την αναιμία 293
Λάχανο: Για το άσθμα, τη βραχνάδα, τη βραγχίτιδα 295
Λεβάντα: Για κάθε πόνο, (και της καρδιάς) 299
Λεμονιά: Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση 303
Λεύκα: Για αρθριτικά, νεύρωση στομάχου, - ρευματισμούς 308
Λινάρι: Για τον ίκτερο και τις πέτρες στη χολή 310
Λουΐζα: Για κάθε είδους πόνους 313

Μαϊντανός: Διώχνει πέτρες κι αρθριτικά 316
Μαντζουράνα: Καταπολεμά άγχος και πονακέφαλους 322
Μάροθα: Διαλύει τις πέτρες των νεφρών 325
Μαργαρίτα (άγρια): Για το άσθμα, το βήχα, τα βρογχικά 332
Μαρούλι: Για τις πέτρες νεφρών, την αϋπνία, τις νευρασθένειες 334
Μελισσόχορτο: Για την υπέρταση και τα γερατειά 336
Μηλιά: Για τη φαρυγγίτιδα, τα νεφρά, τους ρευματισμούς και για αποτοξίνωση 341
Μολόχα: Για βήχα, σπυριά και επιληψία 345
Μοσχοκάρυδο: Για τις πέτρες της χολής 349
Μπόραγο: Για ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά και ρευματισμούς 351

Ξαγκαθιά: Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση 353

Πατάτα: Για ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα 357
Πεύκο: Για δερματικά προβλήματα 360
Πολύκομπο: Για τις αιμορραγίες 362
Πορτοκαλιά και **Νεραντζιά**: Για αποτοξίνωση, τόνωση, πρόληψη της γρίπης και λοιμωδών ασθενειών 363

Ραδίκια: Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή 368
Ρίγανη: Για τους πάνους των δοντιών και των ρευματισμών 375
Ροδακινιά: Εκτός απ' όλα τα άλλα, δυναμώνει τα μαλλιά 378
Ροδιά: Όχι μόνο σκοτώνει τις αμοιβάδες και την ταινία, αλλά και σβήνει ρυτίδες 382
Ρολογιά: Καταπραϋντικό, για άγχος και αϋπνία 385

Σαπουνόχορτο: Ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγά 388

Σέλινο: Για υπέρταση, ουρικό οξύ, ρευματισμούς, αρθριτικά 390
Σινάπι: Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραιμία 393
Σκόρδο: Για κάθε πάθηση, από άσθμα και υπέρταση ως καρκίνο 397
Συκιά: Για το άσθμα, τη φαρυγγίτιδα, τις κρεατοελιές, τις «μυρμηγκιές» και τους κάλους 404

Τίλιο: Για τα νεύρα, τ' αρθριτικά, τους ρευματισμούς, 409
Τριανταφυλλιά άγρια: Για τις άφθες, την αμυγδαλίτιδα, την αϋπνία, τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα 412
Τριφύλλι: Για την ανεμία (πηγή πολλών βιταμινών) 416
Τσάι (Κεϋλάνης): Για τη μεσογειακή αναιμία, το «κριθαράκι» και για μια δόση ευεξίας 419
Τσουκνίδα: Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες 422
Φασκόμηλο: «*Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο το Μάη...*» 426
Φραουλιά: Για την αναιμία, την υπόταση, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά, τ' αρθριτικά 431

Χαμομήλι: Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα 435
Χρυσάνθεμα: Για τα παράσιτα του εντέρου, τους ρευματισμούς και τη χρόνια καταρροή 438

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Ευρετήρια).

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ και ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ιδιοτήτων (και των βοτάνων που χρειάζονται) 441
ΛΕΞΙΛΟΠΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ και ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ 463
Οι ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ των βοτάνων 474
Μέτρα και δόσεις 477
Αλφαβητικό ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ βοτάνων που βρίσκετε σε ΚΑΨΟΥΛΕΣ 478
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ επιστημονικών ονομασιών των βοτάνων 484
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ονομασιών με τις οποίες είναι γνωστά τα πιο χρήσιμα βότανα και φυτά σε κάθε περιοχή της Χώρας μας) 489
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ τα 100 χρήσιμα βότανα και φυτά που περιγράφονται στο βιβλίο 494
Μερικοί ΒΟΤΑΝΟΠΩΛΕΣ 495
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ 495
ΟΔΗΓΟΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ 502
Βιβλιογραφία 516

ΠΡΟΛΟΓΟΣ
στην 35η έκδοση

Γιατί ξανάγραψα αυτό το βιβλίο και τι άλλαξε

Το βιβλίο αυτό ευτύχησε να το ογοπήσουν πολύ 176.000 ελληνικές οικογένειες ως τώρα, την τελευτοίο 20ετία, τόσο που να το κάναυν δώρο οι αναγνώστες σταυς φίλους τους.

Ωστόσο, στα 20 χρόνια που πέρασαν από τότε που το έγραψα, δεν έπαψαν να γίνονται επιστημονικές έρευνες για τις θεραπευτικές και άλλες ιδιότητες των βοτάνων, ενώ και οι δικές μου γνώσεις έχουν αυξηθεί σημαντικά, ώστε αν το ξανάγραφα σήμερα θα μπορούσε να γίνει καλύτερο.

Οπότε, τώρα παυ μαυ ξανάρθε το κέφι να αλοκληρώσω το επόμενο βιβλίο βοτανοθεραπευτικής, που σας είχα υποσχεθεί από το 1982, ξαναδούλεψα από την αρχή το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, διόρθωσα άσα χρειαζόταν προσθέταντας ότι χρήσιμο απά τις νέες γνώσεις, τάσο ώστε απά «*100 βότσνα-1.000 θεραπείες*» να είναι τώρα «*100 βότσνα-**2.000 θεραπείες***», και ενημερώνοντας τους καταλόγους και τα ευρετήρια, ώστε από την έκδοση αυτή να μπορεί να καλύπτει υπεύθυνα όλες τις ανάγκες των αναγνωστών του 21ου αιώνα.

Υγεία από το φαρμακείο της φύσης

Ο άνθρωπος γεννιέτοι υγιής κι ον οποκλείσουμε τις βλάβες οπό τη γέννηση ή την κακή κληρονομικάτητα θα μπορούσε νο παραμένει γιο πάρα πολλά χράνια υγιής, γρόφουν οι Σοβιετικοί καθηγητές *Φ. Ρομάσωφ* και *Β. Φρόλωφ* στο βιβλίο τους «*Να ζούμε χωρίς φάρμακα*». Όπου περιγράφαντας την επίδραση των βλαβερών ερεθισμών καθώς και τις αντιδράσεις των αμυντικών και επανορθωτικών μηχανισμών ταυ οργανισμού μος, «κστηγαρούν» παλλά φαρμακευτικά παρασκευάσματα και αντιβιοτικά ως υπεύθυνα για πολλές αλλεργίες και ασθένειες.

Οι δύο έμπειροι αυτοί γιατροί βεβαιώνουν ότι, **αν αποφεύγαμε τα περισσότερα από τα φάρμακα που κυκλοφορούν θα αποφεύγαμε και τη γέννηση των περισσοτέρων ασθενειών**. (!...)

Αυτή η καταγγελία έρχεται να συμπληρώσει μια αλυσίδα διαπιστώσεων από γιατρούς, από τις οποίες ίσως η πια ευκολοκατανόητη να είναι αυτή των 250 γνωστότερων γιατρών άλων των χωρών, που συγκεντρώθηκαν, αρχές του 1970 στα Πουατιέ της Γαλλίας και συζήτησαν για την μεγάλη πληγή της επαχής μας, την υπερκατανάλωση φαρμάκων.

Με παλύ απλά λόγια, απά εκείνο τα επιστημονικό συνέδριο βγήκαν διαπιστώσεις άπως αυτές:

«Με τα φάρμακα υπάρχει ο κίνδυνος να αρρωστήσει πιο πολύ ο ασθενής. Και συχνά το χειρότερο δεν είναι να αρρωστήσεις, αλλά να υποβληθείς σε θεραπεία».

Μία από τις πιο αποδείξεις, που δεν σηκώνουν συζήτηση δόθηκε το 1980, όταν 35 Ιάπωνες έπαθαν παράλυση κάτω άκρων και τύφλωση από φάρμακα για τη διάρροια.

Μη νομίζετε ότι αυτά ήταν μία σπάνια εξαίρεση.

«Τα περισσότερα φάρμακα, ακόμη κι αυτά που θεωρούνται αθώα, όταν τα παίρνουμε ανεξέλεγκτα, ενώ μπορεί να θεραπεύουν προσωρινά μία ασθένεια, προκαλούν μακροπρόθεσμα μία άλλη, που όχι σπάνια είναι πολύ πιο επικίνδυνη» .

Και να σκεφθεί κανείς ότι κάθε χρόνα ξαδεύουμε στην Ελλάδα παλλά δισεκατομμύρια για αντιβιοτικά και ιδιοσκευάσματα χωρίς καμιά ιδιαίτερη θεραπευτική αξία.

Ωστόσο, στο βιβλίο αυτό δεν σσχολούμαι με την μανία των νεοελλήνων για τα φάρμακα, τα αντιβιοτικά, τα ηρεμιστικά και τα κάθε είδους χαπάκια, ή ενέσεις. Αλλά σας καλώ νσ σκύψουμε μαζί προσεκτικά στη γη και να μαζέψουμε τα πιο πολύτιμα, τα πιο φθηνά και πάνω απ' όλα τα πιο αποτελεσματικά «φάρμακα» που έχει να μάς προσφέρει.

Γιατί σήμερα όλοι γνωρίζουν ότι στη φύση υπάρχει ένα «φσρμακείο», όπου τα «φάρμοκο» (τα διάφορα φυτά, βότανα, χορταρικά, λαχονικό) έχουν πολύ πιο σίγουρη θεραπευτική επίδραση στον οργανισμό από τα κάθε λογής χάπια.

Μόνα που πολύ λίγοι έχουν τη διάθεση, τον χρόνο και την υπομονή να ψάξουν στα ποικίλα βοτονολογικά λεξικά για να αναζητήσουν μια λύση με βότανο, επειδή είναι πολύ πιο εύκολο να πόνε στο φαρμακείο και να πουν:

«Μου δίνετε κάτι για τη διάρροια;».

Ή, όταν πράκειται για μία πιο δύσκολη ασθένεια παίρνουνε το βιβλιάριο υγείας και πόνε στο γιοτρό που έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη τους επειδή γρόφει συνταγές με ακριβό φάρμακα.

Μην περιμένετε όμως να βρείτε στο βιβλίο αυτό καμιά επίθεση κατά της Ιατρικής ή των γιατρών, γιατί πιστεύω πως τη μεγολύτερη ευθύνη για την κατάχρηση φαρμάκων την έχουν οι ίδιοι οι ασθενείς. Που τα ζητούν.

Έτσι, σε αυτό το βιβλίο ασχολούμαι:

Με τις σοφές θεραπείες που μας προσφέρει το φαρμακείο της φύσης. Όχι με τους *κομπογιαννιτισμούς* και τους *τσαρλστανισμούς* ούτε με τα «*θαυματαυργά*» μαντζούνια των παλιών γυρολόγων, αλλά με τις πιο δοκιμασμένες συνταγές που έχουν κατογραφεί από ειδικούς επιστήμονες με φορμακευτικά *ροφήματσ*, κομπρέσες και ιαματικά μπάνια με φυτά.

Με το απόσταγμα της πείρας ανθρώπων που ασχολήθηκαν μια ζωή με θεραπευτικά βότανα.

Με τις πιο ενδιαφέρουσες ιστορίες των θουματουργών ιδιοτήτων όσων βοτόνων άντεξαν στους αιώνες και έφθοσαν ως εμάς δικαιωμένες, μια και η σύγχρονη φαρμακολογία χρησιμοποιεί ή μιμείται με χημικά παράγωγα ακριβώς αυτές τις ιδιότητες των φαρμακευτικών βοτάνων.

Με τα μυστικά των φυτών που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες καλλυντικών και μερικές φυσικές συνταγές ομορφιάς.

Ακόμη, στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιγράφω ορισμένα «*γιατροσόφισ*» που πρέπει να τα απαφεύγετε, γιατί όχι μόνο είναι ξεπερασμένα, αλλά και επικίνδυνο.

Κοι τέλος, σος δίνω πρακτικές ιδέες πού νο βρίσκετε τα βότανα που σας ενδιαφέρουν και ποιος είνοι ο πιο σωστός τρόπος να χρησιμοποιούμε το καθένα, με λεπταμέρειες που για να τις συγκεντρώσετε θα έπρεπε να διαβάσετε περισσότερα από 100 βιβλία...

Και τώρα ας δούμε στις επόμενες σελίδες
τα 100 πιο χρήσιμα βότανα παλύχρωμα,
για να τα αναγνωρίζουμε ευκολότερα.

Κρητικό άγριο Δίκταμο

Μαργαρίτα

Άγρια τριανταφυλλιά
ζωγραφισμένη
από τη Νίκη Γκιλανδρή

Λουλούδια, φύλλα, τσαγάλα αμυγδαλιάς και ένα ξεραμένο αμυγδαλο

Φύλλα και λουλούδια μηλιάς

Φύλλα και λουλούδια κερασιάς και κεράσια με τα χρησιμα κοτσανάκια τους

Κλαδι μηλιάς

Φύλλα, λουλούδια και καρποι λεμονιας

Πορτοκαλια

Βότανα και φυτά που μπορούμε να βρούμε στην εξοχή αρκεί να ψάξουμε λίγο

Κατω ενα κλαδι Βαλσαμου (Υπερικου) και στη βαση της σελιδας ενας ολοκληρος θαμνος για να τον γνωριζετε

Αριστερά η Αρχαγγελική οπως θα τη βρητε στη φυση και κατω ενα κλαδι και η ριζα της (Οπως βλεπετε δεν εχει σχεση με την Αγγελικη)

Αριστερα λαυλουδια Βατου και κατω ενα κλαδι με βατομουρα

Δεξιά, επάνω και κάτω δυο κλαδιά Μπορατζας ένα σε φωτογραφία και ένα σε ζωγραφική

Αγριμόνιο το Ευπατόριο

Κλαδί ανθισμένης Ξυγκαθιάς (Λέγεται και Κραταιγος ο Οξυακανθος)

Τρεις τύποι
Κολητσίδας:
Αριστερά το
Γαλλο
Απαρνη
Στο κέντρο
το Ξάνθιο
και κάτω
η κοινή
Κολλητσίδα

Διάφοροι τύποι
Γαϊδουράγκαθων

Τσουκνίδα

Πολυκομπο

Λαπαθα

Χαμομήλι

Κλαδί Φασκόμηλου

Κλαδί Φασκόμηλου

Αδιάντο όπως θα το συναντήσετε σε υγρά μέρη και δεξιά ζωγραφισμένο για να το αναγνωρίζετε

Θαμνος Λεβάντας και αριστερά ένα κλαδί σε μεγέθυνση

Γλυκόριζα

Μολόχα

Ενα κλαδάκι Λιναριού ανθισμένου

Μαργαρίτα λευκανθεμη

Χρυσανθεμα σε φωτογραφια και ζωγραφικη αναπαρασταση

Τρεις τύποι ριζωμάτων με θεραπευτικές ιδιότητες

Επάνω και δεξιά το Κιχώριο

Αγριάδα με την ρίζα της

Ρίγανη ανθισμένη

Σαπουνοχορτο

Κλαδι
Σαπουνοχορτου
απο κοντα

Αχιλλεας
ο χιλιοφυλλος

Ενα κλαδι
Αψιθιας

Αψιθιά (Αρτεμισια αψινθιο)

Ριζα μαυρου
Ζαμπουκου
και ενα λουλουδι
σε μεγεθυνση

Ευκάλυπτος

Κλαδί βελανιδιάς

Βελανίδια

Ίτια

Φύλλα ίτιας

Κλαδί ευκάλυπτου

Κλαδί Κυπαρισσιού με κυπαρισσόμηλα

Καινουργια Φυλλα

Καρυδιά

Καστανιά

Κλαδί
Καρυδιάς και
ενας καρπος
με το καλυμμα του

Ενα φρεσκο καρυδι

Καστανιά

Φυλλα,
λουλουδια
και καρπός
αγριοκαστανι

Φλαμουριά

Τίλιο

Λεύκα

Κουκουναρι

Λουλουδια
πευκου και
Πευκοβελονες

Πευκο

Διάφοροι τύποι
και ανθισμένα
κλαδιά Θυμαριού
και Θρούμπου

Σύκα

Κυδωνιά, ανθισμένη

Ρόδι

Λουλούδια, φύλλα και καρπος Ροδακινιας

Ροδιά

Ροδακινια

Λουλούδι ελάιάς

Φύλλα και λουλούδια Κουμαριας

Κλαδι ελαιας

Κουμαρα

Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, στην βεράντα, στο μπαλκόνι

Μελισσόχορτο
Βασιλικός
Αριστερά ενα ξεραμένο κλαδί Μαντζουρανας και κατω ξερη, τριμένη Μαντζουρανα
Ενα κλαδί Λουιζας ανθισμένο

Κλαδιά Γκι φυτρωμένα
πανω σε αλλα δέντρα

Γκι

Καρδαμο

Απηγανος
ονθομένος

Βιολι ρκινα

Καπαρή (δεξιά και πάνω)

Φυλλά λουλουδιού και καρπός Κουκιάς (κάτω)

Αντρακλα

Διοφυή
και διφυηκοσυκοειδοι

Κληµατ. Καρπος, φυλλα

Κληµατ. Ανθοµάτια κλαδιού

Ηλιος

Φραουλα. Καρπος, φυλλα και λουλουδια

Άγριο
Τριαντάφυλλο

Ανθισμένο
κλαδί και
καρπός
αγριας
Τριαντάφυλλιάς

Ρολογια
(Πασιφλόρα)
Εικονα απο
το Βοτανολογικο
περιοδικό Curtis
του 1787

Δεντρολίβανο
ανθισμένο

Δυοσμος
Μεντα

Κισσος ανθισμενος

Τα φυλλα, τα λουλουδια
και οι μικροι καρποι
του αναρριχωμενου Κισσου

Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα

Λάχανο

Το λουλούδι της Πατάτας

Πατάτα: Φυτό, ριζώματα και κονδύλοι

Σιναπι ανθισμένο σε φωτογραφία και σε ζωγραφική απεικόνιση

Καρπούζια με καρπουζόσπορους

Αριστερά λουλούδια Κρεμμυδιού και κάτω οι δυο βασικοί τύποι Κρεμμυδιών

Οι σπόροι του Σέλινου προσθέτουν μια πικάντικη γεύση στις σούπες

Σέλινο αποξεραμένο και τριμένο και κάτω ενα ολόκληρο Σέλινο χωρίς τη ρίζα του

Σκόρδο

Μαϊντανός

Στην κορυφή του καλαμπόκου φαίνονται καθαρά τα «γένια» του

Καρότα

Ανθισμένα κλαδιά Μαραθου

Σπόροι και (κάτω) ρίζες Μαραθου

Καλαμπόκια

Άνηθος: φυτό και σπόροι

Μαρούλι

Μπορούμε ν᾽ αγοράσουμε εύκολα

Αλθαία

Γλυκάνισο

Τσαι Κεϋλάνης
(δηλαδή Καμέλια)

Λουλούδια Καμέλιας
(δηλαδή του τσαγιού
της Κεϋλάνης)

Σπόροι Γλυκάνισου

Κόλιαντρο
ανθόμενο
και αριστερά
οι καρποί του
ολόκληροι
και τριμένοι

Θα τα βρήτε σε πολλά φαρμακεία και βοτανοπώλες

Τριφύλλι

Γεντιανή του Κυρ

Ακορός
Κάλαμος

Γκινσενγκ
Ρίζα, φύλλα
και λουλούδι

Θα τα βρήτε στα καταστήματα μπαχαρικών

Λουλούδια Κρόκου και δεξιά οι ξερές «κηλίδες» (τα νήματα) των λουλουδιών του

Φύλλα και καρπος Μοσχοκάρυδου με το περίβλημα του φρέσκο και ξερό

Φλούδα Κανέλλας, φρέσκια και ξερή

Μοσχοκάρυδο

Ρίζα Κουρκουμά ολόκληρη και τριμένη

Γαρυφαλλο

Καρποι Κυμινου, ολόκληροι και τριμένοι

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΠΡΩΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ, ΤΟΥ 1982

Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο αυτό είναι στην πραγματικότητα ένας «Πανδέκτης» γνώσεων, όπου έχουν καταγραφεί τα πια ενδιαφέροντα στοιχεία για τα 100 πιο σημαντικά βότανα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Όλα τα στοιχεία που περιέχει, προέρχονται από έρευνα, διάβασμα, συλλογή, μελέτη, διασταύρωση, κατάταξη.

Χρειάστηκε να διαβαστούν προσεκτικά και ν' απαθησαυρισταύν όλα τα βιβλία που έχουν γραφτεί για τα βότανα στην Ελλάδα καθώς και τα πιο σπουδαία βιβλία από την Γαλλία, την Ιταλία, τη Γερμανία, την Τσεχοσλοβακία, την Πορτογαλία, την Αμερική και την Αγγλία. Κάθε βιβλίο είχε κάτι παραπάνω από το άλλο. Κι όλα μαζί έδωσαν τα στοιχεία που κατέληξαν σε αυτή τη μορφή, που ελπίζω να σας διευκολύνει ιδιαίτερα.

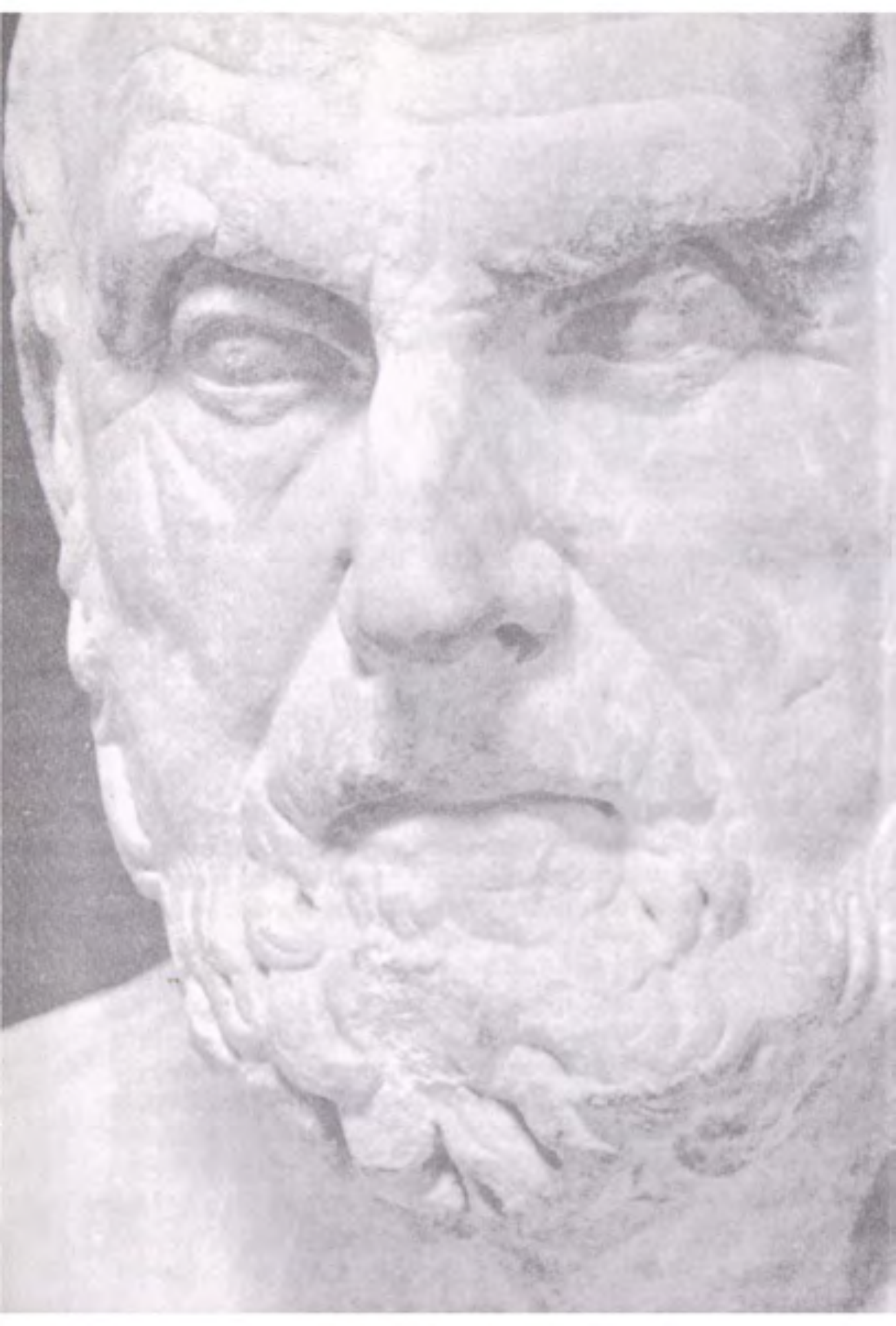
Τη βασική ιδέα για την κατάταξη μου έδωσε η συγκριτική μελέτη των βιβλίων *«Traitement des maladies par les legumes, les fruits et les céréales»* του Γάλλου γιατρού *Jean Valnet*, οι αγγλικές εκδόσεις «*A Modern Herbal*» της *M. Grieve*, «*A garden of pleasant flowers*» του *John Parkinson*, της πλήρους *«Βοτανολογίας»* του *Καλπέπερ*, ο Ελβετικός *«Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών»*, η γερμανική *«Pflanzenkunde»*, η ιταλική *«Botanica farmaceutica»*. Και για τη βασική τεκμηρίωση στηρίχτηκα στα *«Μαθήματα Φαρμακογνωσίας»* του Καθηγητή *Παν. Κρητικού*, στις Φαρμακολογίες των Καθηγητών *Ιωακείμογλου*, *Σπ. Δοντά* και *Ν. Κωστή*, στο *«Εγκόλπιο των Ιατρών»* του παλιού ιατροδιδάσκαλου *Πύρρου του Θετταλού* και σε πολλά άλλα βιβλία, που τα αναφέρω όταν μόνον εκείνα έχουν περιγράψει μία χρησιμότητα των βοτάνων. (Θα τα βρείτε στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, στις τελευταίες σελίδες).

Αλλά παρόλο που χρησιμοποίησα μερικά εξαιρετικά αρχοία συγγράμματα, και παλιές κλασικές Φαρμακολογίες πανεπιστημιακών διδασκάλων, όλα αυτά τα απλοποίησα στη σημερινή γλώσσα, ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα κατανόησης.

Πόσα πρέπει να γνωρίζετε αρχίζοντας

Τώρα που η Επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων, είναι καιρός να γνωρίσετε κι εσείς: τις φαρμακευτικές ιδιότητες του *βασιλικού*, την ευεργετική του επίδροση στο άγχος, την αϋπνία, ότι τα κουκούτσια των *βερίκοκων* είναι πολύτιμα όταν έχουμε αναιμία ή διάρροια ή καρκίνο, ότι η *βελανιδιά* γιατρεύει κιρσούς κι αιμορροΐδες, ότι ο *άνηθος* είναι πολύτιμος γιο την υγεία μας, ότι οι *φράουλες* κάνουν τα δόντια πιο όσπρα; ότι αν αντί για οδοντόκρεμα τρίψουμε τα δάντια με φρέσκα φύλλα φασκόμηλου, θα δυναμώσαυν τα αύλα. Κι ότι αν τα δόντια μας είναι κιτρινισμένα μπαραύμε να τα ασπρίσουμε αν βράσουμε φύλλα φασκόμηλου με θαλασσινά αλάτι, μετά τα ξεράνουμε στο φούρνο τα τρίψαυμε σε σκόνη και την χρησιμοπαιαύμε με την οδοντάβαυρτσα.

Τώρα παυ έχετε στα χέρια σας αυτό τα βιβλία, θα γνωρίσετε όχι μόνον αυτά τα λίγα χρήσιμα «*μυστικά*» υγείας, αλλά πολλά, πάρα πολλά, οπωσδήποτε πολύ περισσότερα από τα 2.000 που υπόσχεται ο τίτλος...



Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική

Μία σύντομη ιστορία της Ιατρικής που γιατρεύει με βότανα

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, έχουν χρησιμοποιηθεί μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων από ζώα και ονθρώπους. Από την ιστορία της κινέζικης ιοτρικής μοθαίνουμε ότι, τα βάτανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια, ως φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., οναφέρει 365 φυτά που χρηαιμαποιήθηκαν για φορμακευτικούς λάγους.

Από τους πρώταυς λαούς που έκανον χρήση βοτάνων ήταν και οι Σουμέριοι, ενώ οι Αιγύπτιοι του 2700 π.Χ. καλλιεργούσον αμπέλια, μέντα, ελιές, ροδιές, συκιές, σκόρδα κ.α. και η Παλιά Διοθήκη αναφέρει τη χρήση του σιταριού, ταυ μανδραγόρα, της βρώμης, του κριθαριού.

Ο ορχαίος πόπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος *Έμπερς* στη νεκρούπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτό, όπως την αλόη, τη *γεντιανή*, τον *κρόκο*, την *αλισφακιά*, τα *κρεμμύδια* κ.α.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματσ φυτών, ενώ ο Κώδικας του βοσιλιά της Βαβυλωνίας *Χαμουραμπί* (2.250 π. Χ.) είναι μία ενδιαφέρουαο αυλλογή νόμων και βοτονοσυνταγών. Ωστόσο η ιατρική επιστήμη είχε την ορχή της στην Αίγυπτο. Στην εποχή του *Μωϋσή* ήτον φημισμένη η οιγυπτιακή γνώση για την ιοτρική. Ο *Κύρων* αργότερα έφερε την ιατρική στην Ελλάδο. Ο μοθητής του *Ασκληπιός* την συνέχισε και ο *Ιπποκράτης* την προχώρησε τόσο, που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε ως ο «πατέρας της Ιατρικής».

Στο σημείο αυτό θα βρω την ευκαιρία να σας πω άλλη

μία φορά, ότι όλες οι συνταγές του *Ιπποκράτη*, όπως όλλωστε και του *Ασκληπιού* και όλων των αρχαίων γιοτρών βασίζοντον από τότε στα βότανα και οι βασικότερες συμβουλές τους ήτον για υγιενή ζωή. Φυσικό, τότε δεν υπήρχαν φαρμοκοβιομηχονίες, ούτε διοφημιστές κι ο όνθρωπος έπρεπε να ψάχνει γύρω για τις θεραπείες του. Έτσι ο *Ιπποκράτης* δοκίμασε τις ιδιότητες των φυτών που υπήρχον στον τόπο του, απάλλαξε την ιατρική οπό την δεισιδαιμονία και την μαγεία και στις διδασκαλίες του ονέφερε 236 φυτικά φάρμοκο.

Αλλό στην ίδιο περίοδο έζησε κοι ο *Αριστοτέλης*, που έγινε ο πρώτος θεμελιωτής των Φυσικών Επιστημών (ονόμεσο στο όλλο βιβλίο του έγραψε κοι δύο *Περί Φυτών ιστορίες*). Κοι ο *Θεόφραστος*, *πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας και πρόδρομος της Φαρμακογνωσίας*, που στα 9 *βιβλία* του περιγρόφει τα φυτά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους.

Ύστερα ήρθε ο *Διοσκουρίδης* από την Κιλικία, που περιόδευε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο (40-90 μ.Χ.) γιο να μελετήσει τα διάφορα φαρμακευτικά βότονα και φυτό, που τα κατέτοξε σε 5 βιβλίο, με γενικό τίτλο *Περί Ύλης Ιατρικής*, που οπά *τότε αποτελούν βασικό σύγγραμμα*, στο οποίο βασίστηκον όσοι ασχολήθηκαν με τη θεραπευτική ως τον 16ο αιώνα.

Άλλοι σπουδαίοι για τις θεραπείες τους με βότανα γιατροί της αρχαιότητας ήταν ο *Γαληνός* κοι ο *Κέλσος*.

Στο μεταξύ με τη μεγάλη ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα ήταν τα πρώτο εμπορεύματα που όρχισον να «κυκλοφορούν» οπό τόπο σε τόπο. Μόνο που οι γνώσεις πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς νο τα χρησιμοποιούν ήτον προνόμιο των μάγων και των ιερέων.

Αυτές οι θεραπείες άλλωστε έγιναν αιτία να αποδοθούν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότονα, ενώ από την άλλη μεριά, ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι ερμηνευτές της θέλησης των θεών, (αφού μόνο σε αυτούς αποκάλυπταν τα μυστικά τους...) Γι' αυτό, το Μεσαίωνα η Χριστιανική Εκκλησία

Παλαιό ελαιοτριβείο του 16ου αιώνα.

αποθάρρυνε τη χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με τη μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην πίστη για τη θεραπεία ασθενειών.

Απ' όσα έγιναν τα σκοτεινά εκείνα χρόνια κι αμέσως μετά αξίζει να σταθούμε μία στιγμή στον *Θεόφραστο Χόχεριχάϊν*, που σπούδασε ιατρική, αλλά όταν βρέθηκε στα ανθρακωρυχεία του Τυρόλου έμεινε εκστατικός βλέποντας τα μέταλλα που καθαρίζονταν από άλλα μέταλλα και συνέλαβε την ιδέα να καθαρίσει και τα ανθρώπινα σώματα με τον ίδιο τρόπο. Άρχισε λοιπόν να δίνει στους αρρώστους του μέταλλα ως φάρμακα, δεν κράτησε όμως αρχεία κι έτσι τα αποτελέσματα δεν έγιναν γνωστά. Ο Θεόφραστος εκείνος πέθανε σε ηλικία 50 χρόνων και μετά το θάνατό του πολλοί ακολούθησαν τις μεθόδους θεραπείας του. Από εκεί προήλθε η συμβατική ιατρική που ασκείται ως σήμερα.

Ύστερα ήρθε ο *Παράκελσος*, που πρώτος έφερε, τον 16ο αι-

ώνα, τη χημεία στην Ιατρική και ήταν τόσο αντίθετος στις θεραπείες με βότανα, ώστε έκαψε διάφορα βιβλία που έγραφαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και γέμισε τον κόσμο με τις δικές του ιδέες για τη χημική ιατρική, που στις ημέρες μας έχει πάρει πολύ μεγάλη θέση στη ζωή μας.

Αυτός ο άνθρωπας ισχυρίσθηκε ότι βρήκε το ελιξίριο της ζωής, που θα μας έκανε αθάνατους. Αλλά ...πέθανε πολύ νέος -40 χρόνων- ενώ οι ασθενείς που χρησιμοποιούσαν βότανα αντί φαρμάκων έζησαν ως τα βαθιά γεράματα.

Ωστάσα αυτός ο φανφαρόνος (όπως ταν χαρακτήριζε ο καθηγητής της φαρμακαγνωσίας ***Παν. Κρητικός***), ήταν ο πρώτος που υποστήριξε ότι σε κάθε βότανο, υπάρχει ένα τουλάχιστον *δραστικό συστατικό* που ενεργεί και δίδαξε τους φοιτητές του πώς να εκχυλίζουν τα βότονα με νερό, ή οινόπνευμα και να παρασκευάζουν βάμματα και εκχυλίσματα, που έχουν την *πεμπτουσία* των συστατικών τους.

Σημαντικάς ήταν και ο ρόλος ταυ Σουηδού καθηγητή της ιατρικής ***Κάρολου Λιναίου***, που έζησε ταν 18ο αιώνα και θεωρείται θεμελιωτής της βοτανικής. Και φυσικά, υπήρξαν σε όλες τις χώρες πολλοί σημαντικοί ερευνητές των βατάνων, αλλά δεν θα σας κουράσω, άπως σας καυράζανε μέχρι τώρα οι *διάφορες βοτανολογίες που έγραφαν* ότι ***Το ώκιμον ανήκει στην οικογένεια των Χειλαυθών***, αντί νο λένε ότι ο *Βασιλικός* (όπως τον λέει όλος ο κόσμος) *κάνει κσλό* στους *νευρικούς πονοκεφάλους* και *στις* πεπτικές *ανωμαλίες*...

Τα τελευταία 70 χρόνια αι χημικοί προσπαθαύν να απαμανώσουν τα δραστικά συστατικά των βοτάνων και φτιάχνουν φάρμακα σαν αυτά. Που δεν έχαυν όμως τα ίδια αποτελέσματο. Έτσι κοι σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας, ως φάρμακα.

Ευτυχώς, στην Ευρώπη, παρά τη μεγάλη χρήση της χημικοθεραπείας, βρήκαν κολά έδαφος τόσο οι βοταναθεραπείες όσο και η Ομοιοπαθητική, που θεραπεύει με τη βοήθεια *σρσιοποιημένων* και *δυναμοποιημένων* ουσιών που

Ο βοτανολόγος-θεραπευτής ήταν πάντα ένα πολύ αγαπητό πρόσωπο στην Ιταλία. Κι έτσι έμεινε στην ιστορία. Η παλιά αυτή χαλκογραφία δίνει μια χαρακτηριστική εικόνα, πώς τον φανταζόταν ο λαός.

υπάρχουν στη φύση. Η Ομοιοπαθητική πιστεύει στις εσωτερικές δυνάμεις του οργανισμού, που μπορούν να τον βοηθήσουν να ξεπεράσει μία αρρώστια. Στην τόνωση του αμυντικού συστήματος στοχεύει και η βοτανοθεραπευτική, μόνο που γι' αυτή την τόνωση πρέπει να συνδυάζονται δίαιτες αποτοξίνωσης, άσκηση, καθαρός αέρας, ήλιος, καθαρό νερό και σωστή διατροφή.

Τα βότανα είναι και τροφή και φάρμακο. Περιέχουν *βιταμίνες, ιχνοστοιχεία* και πολλές *φυτοχημικές* ουσίες που τώρα ερευνώνται στα εργαστήρια. Όμως, πολλά βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου μόνον όταν είναι φρέσκα, ενώ άλλα ωφελούν το ίδιο και ως αποξηραμένα.

Μεταφορά πολύτιμων θεραπευτικών βοτάνων τον 6ο π.Χ. αιώνα. Απεικόνιση σε αρχαίο Ελληνικό βάζο

Οι καταγγελίες κατά των φαρμάκων έχουν κατακλύσει εφημερίδες και περιοδικά, άλλοτε μεταφέροντας κι άλλοτε επενδύοντας την αγωνία του καταναλωτή. Οι γιατροί διαπιστώνουν και καταγγέλλουν ότι "με τα φάρμακα υπάρχει κίνδυνος να αρρωστήσει πιο πολύ ο ασθενής. Η βοτανοθεραπευτική προτείνει μία άλλη διέξοδο. Από ένστικτο, άλλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στα πράσινα φύλλα ή βότανα, όταν αρρωστήσουν!

Η Ιατρική επιστρέφει στις ρίζες...

Τα 2.500 τελευταία χρόνια, από την εποχή του Ιπποκράτη μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, τα βότανα ήταν τα φάρμακα με τη μεγαλύτερη διάδοση, για τις περισσότερες αρρώστιες. Και τα φάρμακα που πουλούσαν οι *φαρμακοτρίφτες*, όπως έλεγαν παλιά τους φαρμακοποιούς, στηρίζονταν στα βότανα και στα αποστάγματά τους. Γι' αυτό και τα πανεπιστημιακά συγγράμματα φαρμακογνωσίας μέχρι το 1940, περιέγραφαν τις κατηγορίες και τη δράση των φαρμάκων που μπορούσαν να παραχθούν από βότανα, ρίζες, φύλλα και σπόρους, με απλές επεξεργασίες.

Φυσικά δεν θ' ακούγατε κανένα γιατρό, ούτε φαρμακοποιά να λένε τα βότανα με τα ονόματα που τα γνωρίζει όλος ο κόσμος. Γιατί είχαν σπουδάσει χημεία και φαρμακολογία. Έτσι μιλούσαν για φάρμακα με *θειώδη ετεροσίδια, επτανόλες* και σε αυτά περιλάμβαναν το *σκόρδο*, το *κρεμμύδι*, το *πράσο*, τη *ρέβα*, τα *κάρδαμα*, το *ραπανάκι*, το *σινάπι*, τη *βρούβα*.

Μιλούσαν για *Βλεννοπηκτίνες* και *Γλυκίδια* και εννοούσαν τα συστατικά της αλθαίας, της κυδωνιάς, του κριθαριού, του μπόραγου. Έποιρναν τις *θρεπτικές ουσίες* από τα *καρότσ*, το *τριφύλλι*, το *μαϊντανό*, το *σπανάκι*, τις *ρητίνες* και τα αιθέρια λάδιο από την Αχιλλέα τη χιλιόφυλλη, την Αγγελική την αρχογγελική, από την *Αρτεμισία* την δρακόντιο (που την ονόμαζαν *Εστραγκόν*), από το *Νεκρολούλουδο* (Καλέντουλα), το *Καναβούρι*, τα *Χρυσάνθεμα*.

Μόνο που χρησιμοποιούσαν τις λατινικές τους ονομασίες.

Μέχρι που ήρθε ο μεγάλος πόλεμος, με τα εκατομμύρια των νεκρών κοι των τραυματιών και την παρόλληλη άνθηση των χημικών βιομηχανιών. Γιο να προλαβαίνουν τη ζήτηση φούντωσε η παραγωγή φαρμάκων με συνθετικές πρώτες ύλες (όπως άλλωστε στον πόλεμο αυτό όνθισε και η βιομηχανία τροφίμων με τις κονσέρβες, τα υποκατάστατα, τις συνθετικές τροφές, που από τότε αντικατέστησαν τις φυσικές τροφές...) Κι όσο γιγαντώνονταν οι χημικές βιομηχανίες και φούντωνε ο συναγωνισμός μετοξύ τους, τόσο φούντωνε κι η πολυφορμακία. Το φόρμακα από μερικές εκατοντάδες που ήταν, έγιναν χιλιάδες.

Το ίδιο όμως κι οι αρρώστιες...

Έτσι η ανόγκη επιστραφής στη φύση έγινε τόση, ώστε γρήγορα οι οπαδοί της έγιναν εκοτομμύρια σε όλες τις χώρες, με πρώτη την Αμερική (που ήτον ως τότε τα μεγαλύτερο θύμα της *πολυφαρμακίσς*). Και τα βάτανα, που είχαν εξαφανιστεί απά την αγορά και απά την κουζίνα μας, γιατί αυτοί που είχαν συμφέροντα μας έμαθαν να τα περιφρονούμε, ξανάπαιρναν σιγό-σιγά τη θέση που τους ανήκε.

Πολύ χαλκογραφία που απεικονίζει συμβολικά, μέσα σε «νομίσματα» όλους τους μεγάλους της βοτανοθεραπείας: Τον Παράκελσο, τον Διοσκουρίδη, τον Ιπποκράτη, τον Κέλσο, τον Γαληνό, τον Αβικένα, που τους αναφέρουμε συχνά σ' αυτό το βιβλίο. Ξυλογραφία από την *Pharmacopoea Wirtenbergica*, Stutgardiae, Impensis Haeredum Joannis Christophori Erhardi, MDCCLXXXVI).

Κι αρχίσαμε να ξαναμαθαίνουμε τα απλά πράγματα, που για χρόνια τα περιφρονούσαμε.

Όπως απέδειξε η πείρα αιώνων, πολλά φυτά ρίζες φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πια δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα και φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα από εκείνα. Και χωρίς παρενέργειες.

Αυτή την παρακαταθήκη μας έχουν αφήσει οι γενιές και γενιές που τα δοκίμασαν χιλιάδες χράνια και τα βρήκαν αποτελεσματικά, ιδιαίτερα τα βότανα που χρησιμοποιούνται ως διουρητικά, χωνευτικά, κοτοπραϋντικά, ηρεμιστικά, τονωτικά και διεγερτικά.

Υπάρχει μια έμφυτη σοφία να χρησιμοποιούμε τα φυτά.

Είναι κάτι τα συγκινητικά να διαλέγεις μία θεραπεία από τον κήπο, από το βουνό, από τα χωράφια, αντί να εμπιστευθείς την υγεία σου σε μία απρόσωπη, απομονωμένη χημική ουσία.

Αλλά δεν είναι μόναν οι οπαδοί της «*επιστροφής στη φύση*», που εμπιστεύονται τη *βοτανοθερσπευτική*. Και το ίδιο το ιατρικό κατεστημένα έχει αρχίσει να στρέφεται ξανά στα φυτά με την ελπίδα να βρει νέες ουσίες, με τις οπαίες θα καταπολεμήσει τις μοντέρνες ασθένειες, που πολλές από αυτές δημιουργήθηκαν από την πολυφαρμακία και από την μόλυνση της ατμόσφαιρας και σκοτώνουν τόσο κάσμα.

Και όσα οι επιστήμονες επανεξετάζουν τις θεραπευτικές ιδιάτητες των φυτών, τάσα βεβσιώνονται για την αποτελεσματικότητά ταυς.

Έτσι φθάσαμε, σήμερα που αμφισβητούνται τα πάντα, όχι μόνο να μην αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα, παυ θεωρεί αποτελεσματικά τα βότανα για χίλιες-δυο αρρώστιες, αλλά όσο περισσότερο έρχονται τα βότανα κάτω από το μικρασκάπια ή ερευνάται παύ αφείλεται η αποτελεσματικότητά τους, τόσο περισσότερο να κσταφεύγουμε στις θεραπευτικές τους ιδιότητες, για να γλιτώσουμε απά τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια πλουτίζουν το βοτανολογικό «οπλοστάσιο» και κυκλοφορούν στα φαρμακεία σε **κάψουλες**, αρκετά αρχαία αλλά άγνωστα στους πολλούς βότανα, πλήρους ισχύος και πλοδοτημένα, που προέρχονται από φυτά άγρια, ή οργανικής καλλιέργειας, όπως τα *Aloe Vera, Agnus Cactus, Anthocyanidin, Astragalus, Burdock, Bilberry (Vaccinium myrtillus), Butcher's broom (Ruscus aculetus) Cat's claw, Cranberry (Vaccinium macrocarpon) Dandelion, Devil's claw, (Harpagophytum) Dong Quai, Echinacea, Elderberry Berry*

Φαρμακείο του 13ου αιώνα στη Βαγδάτη. Τα βότανα-φάρμακα είναι τοποθετημένα σε βάζα και σε δερμάτινα σακουλάκια...

extract (μαύρος ζαμπούκος), *Eyebright, Evening Primrose Oil* (λάδι σπόρων νυκτολούλουδου), *Fenugreek (Trigonella foenum graecum), Feverfew (Tanecetum parthenium), Macca, Rose Hips, Ginger (Zingiber officinalis), Γκίνκγκο μπιλόμπα, Golden Seal (Hydrastis canadencis), Gotu Kola (Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica), Grape Seed, Green Tea (Camelia sinensis), Hawthorne Berry extract (Crataegus oxyacantha), Herbal Female complex* και *Herbal Male complex, Hypericum (perforatum)* με την ονομασία *St. Johns Wort, Kava- Kava (Piper methysticum)* που είναι σπουδαίος αντι-αγχωτικός παράγοντας, *Licorice (Glycyrrhiza glabra), Linseed oil, Milk Thistle* (το γνωστό γαϊδουράγκαθο), *Pau d'arco (Tabebuia avelledae), Sarsaparilla (Smilax ornata, Smilax officinalis), Saw Palmetto, Scutellariae, Spirulina, Valerian (Valerian officinalis) Vegetal silica (Equisetum arvence), Wormwood* (αψιθιά), *Yucca*...

...που επειδή τα περισσότερα δεν περιλαμβάνονται στα 100 γνωστότερα βότανα, γράφω μερικές λεπτομέρειες για τη χρήση τους σε ειδικό κεφάλαιο στα ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, με τη σημείωση ότι ενώ τα βότανα δρουν αποτελεσματικά, τα φάρμακα που παράγονται με βάση μια μόνο θεραπευτική ουσία του φυτού, προκαλούν παρενέργειες. Όταν, λ.χ. οι Ινδοί μασούσαν τη ρίζα του φυτού *ραουβόλφια*, ηρεμούσαν τα νεύρα τους. Όταν όμως αι βιομηχανίες φαρμάκων απομόνωσαν από αυτό την ουσία *αλσεροξυλόν*, τα φάρμακα που κατασκεύασαν προκαλούσαν κατάθλιψη!

Η Επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων

Όταν την Νοέμβρια του 1980 το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών ανακοίνωσε ότι: «*Η θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων είναι επιστημονικά αποδεκτή, με την προϋπόθεση ότι δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση ν' αντικαταστήσουν τα φάρμακα*», την επομένη δημοσιεύτηκαν στις εφημερίδες πληροφορίες ότι αρκετοί γιατροί έχουν θαρυβηθεί από την τάση του καινού να καταφεύγει σε «*μη παραδοσιακούς τρόπους θεραπείας*» καθώς «*και σε άλλους, που δεν θεωρούνται επιστημονικοί*». Λες και δεν είναι τα βότανα παραδασιακοί και επιστημονικαί τράπαι θεραπείας, με παράδαση χιλιάδων χράνων... (Αυτές αι αντιδράσεις δεν είναι δυνατόν να πιστέψουμε ότι αφείλονται σε βλακεία. Αλλά στις δημόσιες σχέσεις των φαρμακοβιομηχανιών, που πολεμούν κάθε τι που μπορεί να μειώσει τα τεράστια, έτσι κι αλλιώς, κέρδη τους.)

Παράλληλα άμως, ενώ φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά στην Ελλάδα, τα κράτος τα αντιμετώπιζε, από άγνοια, πάντα σαν «*βότανα της μάγισσας*». Γι' αυτό επιχαρηγούνται μόνον οι καλλιεργητές φυτών και βοτάνων που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, όπως ο *δυόσμος*, η *ρίγανη*, ο *βασιλικός*, η *μέντα*, το *γλυκάνισο*, ενώ η *αγριάδα* αντιμετωπίζεται ως παράσιτο παύ πρέπει να εξοντώνεται με φυτοφάρμακα, και άχι ως μία ενδιαφέρουσα συναλλαγματαφόρα πηγή.

Αντίθετα, στην Αγγλία, στη Γερμανία, στη Γαλλία, την Ελβετία και την Ιταλία υπάρχουν πολλές βιομηχανίες που τυ-

ποποιούν και συσκευάζουν βότανα (τα οποία αγοράζουν από διάφορες χώρες) και το πουλάνε σε όλες τις αγορές της Ευρώπης) καθώς και πολλές ωραιότατες «*Χερμποϊστερί*»- μαγαζιά που πουλάνε κάθε είδους βότανα. (Ένα μυστικό που το ξέρουν όλοι: Οι ξένοι που έρχονται σαν τουρίστες, ενώ στην πραγματικότητα καταληστεύουν τους βυθούς μας από τα αρχαία δεν είναι παρά μία μικρή μειονότητα, μπροστά σ' εκείνους που μαζεύουν βότανα, που τα πουλάνε πανάκριβα στις χώρες τους).

Δεν έχουν «μαγικές» ιδιότητες

Το μεγαλύτερο σουξέ στην εποχή μας έχουν τα βότανα που αδυνατίζουν. Είναι διάφοροι συνδυασμοί από βότανα, που συνοδεύονται, βέβαια, με μία λίστα των τροφών που πρέπει ν' αποφεύγει όποιος θέλει ν' αδυνατίσει.

Φυσικά αι καλοφαγάδες θα πρατιμούσαν να τρώνε και να πίνουν άσο θέλουν και μετά να πίναυν ένο βότανο, με το οπαίο να γλιτώνουν (με μαγικό τρόπο) από τις συνέπειες της λοιμαργίος τους. Αλλά αυτό κανένος δεν μπορεί να ορκιστεί ότι το πέτυχε.

Τα βότανα βοήθησαν ταν άνθρωπο να θεραπευθεί από πολλές νευρικές καταστάσεις. Έχουν ήπια και κατοπραϋντική δράση. Είναι ακίνδυνα κοι δεν προκολούν κατάθλιψη, ούτε έχουν τις παρενέργειες των φαρμόκων.

Τα περισσότερα βότανα περιέχουν ουσίες που επιδρούν σε όλο τον ανθρώπινο οργανισμό (στο αίμα, στον μεταβολισμό και στις αναγκαίες για τη ζωή λειτουργίες).

Φυσικά δεν πρέπει να περιμένετε να δρόσουν τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν το φάρμακα. Αυτό που κάνουν τα

βότανα είναι να επανοφέρουν, αργά αλλά σταθερά, με συσσωρευτική δράση, τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υγεία. Μόνο που τα περισσότερα βότανα έχουν τα αποτελέσματα που θέλουμε όταν τα παίρνουμε καθημερινά για αρκετές βδομάδες. Και η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται πολύ κοι από το είδος της ζωής κοι διατροφής μας.

Η θεραπευτική αγωγή με τα βότανα πρέπει να συνεχίζεται γιο βδομάδες ή και μήνες, επειδή συνήθως καταφεύγουμε σε βότανα γιο νο γιοτρευτούμε από χρόνιες παθήσεις, παυ δεν μπορούν να εξαφονισταύν από τη μία μέρα στην άλλη, όπως δεν δημιουργήθηκαν από τη μίο μέρα στην άλλη...

Όσο αργά όμως κι αν δρουν τα βότανα, η δρόση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα. Άλλωστε τα σπουδαιότερο που προσφέρουν το βάτονα (αυτά τουλάχιστον περιμένουμε από αυτά) είναι ότι, βοηθούν το σώμα μας να αυτοθεραπευτεί. Κι αυτού του είδους η θεραπεία παίρνει χρόνο.

Και μη σας φανεί παράξενο αν αποφασίσετε να παίρνετε ένα βότανο για κάποιο σκοπό και ανακαλύψετε ότι ωφελεί κοι σε όλλο (λ.χ. στη γενική υγείο). Στην πραγματικότητα όλα τα βότανα που θεωρούνται τονωτικά το κατορθώνουν αυτό. Επειδή περιέχουν φυτοχημικό, βιτομίνες και ιχνοστοιχεία που οικαδομούν τον οργανισμό μος.

Όλο αυτά, βέβοια, αφορούν τα «καλά» βότανα. Γιατί υπάρχουν και αρκετό που έχουν πολύ δυσάρεστο οποτελέσματα και ορισμένα που είναι δραστικό δηλητήρια.

Φυσικά, σ' αυτό το βιβλίο περιγράφω μάνο τα πια κολά, τα πιο χρήσιμα τα πιο αποτελεσματικά και κυρίως όσα μπορείτε νο βρίσκετε εύκολα στη φύση και στα φαρμακεία, στα καταστήματα υγιεινών τροφών και σε κάθε βοτανοπώλη.

Ενώ στο επόμενο βιβλίο μου για τα βότανα, που ακολουθεί, χρησιμοποιώ παλύ περισσότερα βότανο, που μπορείτε να τα βρίσκετε και σε κάψουλες.

Οι παλιές καλές συνταγές

Μία παλιά καλή συνταγή, από τις πάμπολλες του δεύτερου βιβλίου μου για τα βότανα δίνει, ανάμεσα σε πολλές άλλες, αυτή την εύκολη λύση σε όσους έχουν πρόβλημα με τη **μυρωδιά της αναπνοής** τους: Βάλτε σε ένα νεροπότηρο τσέρι, ως τη μέση, και μία κουταλιά της σούπας γαρίφαλα και μοσχοκάρυδο, κοπανισμένα σε σκόνη καθώς και λίγη κανέλλα και κύμινο. Ρίχτε τα όλα μαζί σε ένα μπουκάλι, κλείστε το καλά και 2-3 φορές την ημέρα ανταράξτε το μείγμα. Ύστερα από μερικές μέρες βάλτε λίγες σταγόνες (μα πολύ λίγες) σε λίγο νερό και με αυτό κάντε γαργάρες. Η αναπνοή σας θα είναι αρωματισμένη για ώρες.

Με την ευκαιρία, πρέπει ν' απαντήσω σε μία απορία που έχουν μερικοί αναγνώστες, γιατί κατατάσσονται στα βότανα: Σπόροι, ρίζες, φύλλα, φλούδες, λουλούδια, καρποί...

-Γιατί η ονομασία ισχύει για οποιοδήποτε φυτό ή δέντρο, που ολόκληρο ή ένα μέρος του χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Παλιά ξυλογραφία που απεικονίζει παραγωγή φαρμάκων από βότανα

Νικόλας Κολπίτερ, ένας από τους διασημότερους
Άγγλους βοτανολόγους του 17ου αιώνα,
που οι συνταγές του εφαρμόζονται και σήμερα

Μερικά απλά μυστικά

Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθετε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι πώς να τις αξιοποιείτε. Γιατί δεν μας δίνουν όλα τα μέρη των φυτών με τον ίδιο τρόπο την ωφέλεια που περιμένουμε. Άλλα χρειάζεται να τα βράζουμε, άλλα να τα μουσκεύουμε κι άλλα να τα χρησιμοποιούμε με άλλους τρόπους.

Ποιοι τρόποι είναι αυτοί; Περιγράφω εδώ τους σπουδαιότερους, για να τους μάθετε μια και καλή. Ώστε όταν θα λέμε *αφέψημα* ή *έγχυμα* κλπ., να μην χρειάζεται να εξηγώ τα ίδια πράγματα κάθε φορά. Και κυρίως να μπορείτε να εξασφαλίζετε ό,τι καλύτερο προσφέρουν τα βότανα.

Η **αλοιφή** μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική

χρήση και ο τρόπος που θα την φτιάξετε θα είναι αναγκαστικά, εμπειρικός και ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται. Πάντως, γενικά, οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το *έγχυμα*, το *αφέψημα*, το χυμό, τη σκόνη του βοτάνου, που τα δουλεύουμε με κερί ή βούτυρο ή και με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα και τα διατηρούμε μέσα σε βαζάκι.

Το **αφέψημα** είναι ότι λέει η λέξη: *αφήνω να ψηθεί*.

Παίρνουμε δηλαδή το θεραπευτικό μέρος του φυτού και το βράζουμε με νερό. Συνήθως βράζουμε σκληρά τμήματα του φαρμακευτικού φυτού -ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόρους. Αν είναι ψιλοκομμένα χρειάζονται να βράσουν μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράζουμε 15 ως 20 λεπτά, για να μας δώσουν όλες τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Γενικά, για όποια βότανα δεν θα βρείτε στους **τρόπους χρήσης** τους διαφορετικές οδηγίες ο χρόνος που τα βράζουμε εξαρτάται από την αντοχή των ιστών του φυτού στη θερμότητα. Συνήθως βράζουμε 3 κουταλιές σε 2 φλιτζάνια νερό. Το σουρώνουμε και πρέπει να το πιούμε, με δόσεις, μέσα σε 12 ώρες, γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.

Το **έγχυμα** είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε

μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου. Το αφήνουμε εκεί από 10 μέχρι 20 λεπτά και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Ή μπορούμε να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στα βότανα, σε μία τσαγιέρα που κλείνει καλά, και μετά τα 10-20 λεπτά το φιλτράρουμε και το πίνουμε (Δεν διατηρείται). Οι συνηθισμένες αναλογίες (όπου δεν υπάρχουν ειδικές οδηγίες για ένα βότανο, είναι από 1 μέχρι 3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε φλιτζάνι νερό.

Το **Βάμμα**: Εδώ χρησιμοποιείται ως διαλυτικό στοιχείο το οινόπνευμα, που διαλύει τα συστατικά χωρίς θέρμανση ή βρασμό. Το βάμμα διατηρείται σε γυάλινο, καλά κλεισμένο δοχείο, μακριά από ζέστη, φως, αέρα.
Για να φτιάξουμε το βάμμα παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου και το βάζουμε σε ένα μπουκάλι, μαζί με οινόπνευμα, σε αναλογία, γενικά, 5 μέρη λευκού οινοπνεύματος 70 βαθμών για κάθε μέρος φυτού (που θα έχουμε κοπανίσει σε γουδί ή αλέσει σε μικρό μίξερ). Τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 ως 15 μέρες, ανατα-ράζοντας συχνά το δοχείο. Μετά φιλτράρουμε το βάμμα με ένα διηθητικό χαρτί ή με καθαρό στυπόχαρτο ή με το ειδικό χάρτινο φίλτρο για τους σουρωτούς καφέδες και το βάζουμε σε άλλο μπουκάλι, όπου μπορούμε να το διατηρήσουμε αρκετό καιρό. (Πάντως, τώρα μπορείτε να βρίσκετε βάμματα κάθε βοτάνου στα φαρμακεία που σας γράφω τις διευθύνσεις τους στις τελευταίες σελίδες.) Αλλά τα βάμματα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις ή μόνο για εξωτερική χρήση.

Οι **γαργάρες** για ερεθισμούς στα στόμα, τις αμυγδαλές, ταν φάρυγγα και τα λαρύγγι γίνονται με *έγχυμα* ή αφέψημα, αλλά δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστές, για να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Το **εκχύλισμα** γίνεται όταν εξατμισθεί ένα μέρος διαλύματος των συστατικών, δηλαδή, αφού βάλουμε φαρμακευτικά φυτά να μουλιάσαυν σε νερό ή οινόπνευμα, τα συμπυκνώνουμε με εξάτμιση, τα φυλάμε σε γυάλινο μπουκαλάκι κι όταν θέλαυμε να τα χρησιμοποιήσαυμε ρίχνουμε ένα καυταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερά.

Τα **έμβρεγμα** είναι το διάλυμα των συστατικών που παίρνουμε μουσκεύοντας ένα φυτά από μία μέρα σε νερά μέχρι δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα. Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων (όπως οι ρίζες και αι φλούδες) είναι καλύτερα να τα μουλιάζουμε πρώτα κι ύστερα να τα βράζαυμε. Αλλά να μη μουλιάζουμε κανένα βότανα στο νερό περισσότερα από 12 ώρες, αλλιώς θ' αναπτυχθούν διάφορα βακτηρίδια. (Και τα διαλύματα μπορείτε να τα βρίσκετε στα φαρμακεία που γράφω τις διευθύνσεις τους στις τελευταίες σελίδες, όταν δεν μπορείτε να το φτιάξετε μόνοι σας.)

Τα **καταπλάσματα** χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση, κατευθείαν πάνω στο δέρμα, όπου τα δένουμε με ένα ύφασμα, για μερικά λεπτά, ανάλογα με τις οδηγίες για κάθε βότανο και κάθε χρήση. Αν το φυτό έχει ήπια δράση (παράδειγμα ένα κοπανισμένα φύλλα λάχανου) το ακουμπάμε κατευθείαν στο δέρμα. Αν όμως έχει ερεθιστική ή όξινη δράση (όπως οι σπόροι του σιναπιού) πρέπει να το απλώνουμε σε βαμβακερό ύφασμα, που θα ακαυμπήσουμε μετά (όχι πολύ σφιχτά) στο δέρμα μας, για να ελαπώσουμε έτσι τη δράση του.

Σημαντικό είναι να ξέρουμε και τι θερμοκρασία πρέπει να έχει τα κατάπλασμα. Γιατί σταυς 50 βαθμούς χάνονται οι περισσότερες *αντιφλαγιστικές* και *σπασμολυτικές* ιδιάτητες

των φυτών. Δηλαδή, πρέπει να το **ζεσταίνουμε** (άλλο βουτώντας το σε καυτό νερό, άλλο σιδερώνοντάς το σκεπασμένο με βαμβακερό πανί) και να το ακουμπάμε στο άρρωστο σημείο μέχρι 5 λεπτά κι αλλάζοντάς το, συνέχεια (όχι να τ' αφήνουμε για πολλή ώρα...)

Στην παλιά αυτή αγγλική ξυλογραφία βλέπουμε γιατί οι παλιοί φαρμακοποιοί ονομάζονταν φαρμακοτρίφτες

Οι **κομπρέσες**: Για να κάνουμε μία κομπρέσα βουτάμε ένα κομμάτι ύφασμα ή βαμβάκι σε έγχυμα, αφέψημα, βάμμα αραιωμένο, λοσιόν κ.α. και το ακουμπάμε στο μέρος που θέλουμε, για 5 μέχρι 15 λεπτά, ανάλογα με τις ιδιότητες του φυτού και τη σοβαρότητα του προβλήματος υγείας, που μας κάνει να χρησιμοποιούμε την κομπρέσα.

Η **λοσιόν** γίνεται όπως το έγχυμα ή το αφέψημα και χρησιμοποιείται εξωτερικά, στο μέρος που χρειάζεται θεραπεία, με απαλές κινήσεις μασάζ, για να την απορροφήσει το δέρμα. Μπορούμε ακόμη με τη λοσιόν να κάνουμε εντριβές για τη θεραπεία δερματοπαθειών και για το τριχωτό μέρος του κεφαλιού (παράδειγμα, για την πιτυρίδα ή την τριχόπτωση).

Τα **μπάνια** με βότανα είναι συνήθως πολύ αποτελεσματικά μέσα θεραπευτικής αγωγής, γιατί επιτρέπουν στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και βοτάνων να έχουν άμεση επαφή με το πονεμένο μέρος. Αν όμως κάτι μας εμποδίζει να μπούμε και να μείνουμε ολόκληροι για κάμποση ώρα μέσα στο μπάνιο, τότε μπορούμε να βυθίσουμε μόνο τα χέρια ή μόνο τα πόδια στο βοτανόνερο και να κερδίσουμε από αυτό όλα όσα θα κερδίζαμε κι από το λουτρό ολόκληρου του σώματος.

Να ένας πρακτικός τρόπος για να ετοιμάζετε **ποδόλουτρο** ή **χειρόλουτρο**: Βράζετε δύο λίτρα νερό. Το βγάζετε από τη φωτιά, βάζετε τα βότανο και περιμένετε όσο περισσότερη ώρα γίνεται (μέχρι 4 ή 5 ώρες). Όταν μετά απ' αυτό θελήσετε να κάνετε το ποδόλουτρο ή το μπάνιο στα χέρια σας βράζετε άλλα 2 λίτρα νερό, το προσθέτετε στο *έγχυμα* των βοτάνων που έχετε έτοιμο και κάνετε το ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο. Το νερό αυτό μπορείτε να το διατηρήσετε στο ψυγείο μία βδομάδα, ζεσταίνοντάς το κάθε μέρα (αλλά χωρίς να το ξαναβράζετε).

✓ **Το καλύτερο σκεύος** γι' αυτή τη δουλειά (και γενικά για την ετοιμασία κάθε *εγχύματος* είναι ένα δοχείο ή λεκάνη από πορσελάνη, ή εμαγιέ. Το πλαστικό είναι απλά ανεκτό, αν δεν διαθέτουμε κάτι καλύτερο. ✓ **Η καλύτερη ώρα** για το ποδόλουτρο είναι το πρωί, με άδειο στομάχι. ✓ Η **σωστότερη διάρκεια** είναι από 5 μέχρι 10 το πολύ λεπτά. Και ✓ η **σωστότερη θερμοκρασία** είναι όσο πιο ζεστό μπορούν να το ανεχθούν τα πόδια (ή τα χέρια) μας. ✓ Για το **μπάνιο** των **χεριών** η καλύτερη ώρα είναι το βράδυ, πριν το φαγητό. ✓ Για **μπάνιο ολόκληρου** του **σώματος** στη μπανιέρα είναι πολύ καλή κι η μέθοδος της γιαγιάς μου: Που έβραζε για 20 λεπτά τα βότανα και σούρωνε το βοτανόνερο πάνω από τη μπανιέρα, που ήταν ήδη γεμάτη με πολύ ζεστό νερό, όσο πιο ζεστό το ανέχεται το σώμα. (Μεταξύ μας, η γιαγιά μου δεν είχε μπανιέρα. Σκάφη χρησιμοποιούσε, αλλά η διαδικασία είναι η ίδια.)

Τέλος υπάρχει και η αγγλική μέθοδος, που συνιστά να βάζουμε το βότανο σ' ένα μικρό σακούλι από άσπρο, λινό πανί και να το δένουμε κάτω από τη βρύση της μπανιέρας, έτσι που όταν ανοίξουμε το καυτό νερό για να γεμίσει η μπανιέρα να περνάει το νερό, υποχρεωτικά από το σακούλι με το βότανα. Και οι τρεις μέθοδοι είναι καλές.

Οι **πλύσεις** του **κόλπου** με *εγχύματα* ή *αφεψήματα* είναι συνήθως ωφέλιμες για τις γυναίκες που υποφέρουν από πόνους, τις μέρες που περιμένουν την περίοδό τους, ή από κολπίτιδες ή ελαφριές τοπικές μολύνσεις.

Μία κολπική πλύση την ημέρα είναι συνήθως αρκετή (και σε περίπτωση επίμονων μολύνσεων δύο), αλλά δεν πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά, γιατί μπορεί να δημιουργηθεί εθισμός ή, το χειρότερο, να μειώσουν την ευαισθησία του λεπτού αυτού γυναικείου οργάνου. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε και τη θερμοκρασία του *εγχύματος* ή *αφεψήματος* (να μη ξεπερνάει τους 37 βαθμούς, δηλαδή τη θερμοκρασία του σώματος).

Καλό είναι λοιπόν να αγοράσουμε από το φαρμακείο ένα ειδικό θερμόμετρο για το λουτρό, (αν και στα λαυτρό η καλύτερη θερμακρασία είναι αυτή που ζητάει και ανέχεται το σώμα μας) και ένα ειδικό όργανο (πουάρ) για τις κολπικές πλύσεις, που πρέπει να το απολυμαίνουμε κάθε φορά με βραστό νερό, πριν το χρησιμοποιήσουμε.

Οι **πλύσεις** των **ματιών** πρέπει να γίνονται προσεκτικά και με ελαφριές δόσεις καταπραϋντικών φυτών (όπως είναι το χαμομήλι) γιατί τα μάτια είναι τα πιο ευαίσθητα εξωτερικά όργανά μας. Ο σωστός τρόπος πλύσης είναι ν' οφήσουμε πρώτα να χλιαρύνει το έγχυμα και μετά να βουτάμε σ' αυτό ένα κομμάτι βαμβάκι, που το στύβουμε σιγά-σιγά επάνω στα μάτια.

Στα **σιρόπι** χρησιμοποιείται ζάχαρη για να το πιουν ευκολότερα τα παιδιά. Το φτιάχνουμε προσθέτοντας *εκχύλισμα* του φαρμακευτικού φυτού ή βοτάνου που μας ενδιαφέρει σε ένα σιρόπι, από λιωμένη ζάχαρη -που χρησιμεύει και ως συντηρητικό- σε διπλάσια ποσότητα ζεστού νεραύ. (Για παράδειγμα, σε 100 ml νερό θα λιώσουμε 200 γραμμάρια ζάχαρης).

Η **σκόνη**: Ξεραίνουμε το βότανο ή τη ρίζα του στη σκιά και μετά το κοπανάμε σε γουδί ώσπου να γίνει σκόνη. Τη σκόνη αυτή την φυλάμε σε γυάλινο δοχείο σκούρου χρώματος, καλά κλεισμένο κι όταν τη χρησιμοποιούμε σε αφέψημα ή έγχυμα δεν χρειάζεται να το φιλτράρουμε. Μερικοί προτιμούν να βάζουν τη σκόνη των κοπανισμένων φυτών στη γλώσσα τους και να την καταπίνουν μαζί με το σάλιο τους, γιατί έτσι ενεργεί πιο γρήγορα. Επειδή όμως τα θεραπευτικά συστατικά είναι συμπυκνωμένα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον οι ακριβείς ποσότητες που συνιστώνται. Όχι *«αφού μισή κουταλιά ενεργεί, μία κουταλιά θα ενεργεί καλύτερα...»*.

Οι **χυμοί**: Εκτός από τους γεμάτους βιταμίνες χυμούς, που παίρνουμε από τα φρούτα μπορούμε να παίρνουμε χυμούς και από μερικά (φρέσκα) βότανα και φυτά, με τον αποχυμωτή ή κοπανώντας τα στο γουδί. Καμιά φορά και με ένα μαχαίρι. Ένα κουταλάκι του γλυκού με χυμό βοτάνου είναι συνήθως αρκετό. Και δεν πίνεται μονάχα αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά, ως κομπρέσα.

Πώς να χρησιμοποιείτε τα αιθέρια έλαια

Που τώρα μπορείτε να τα βρίσκετε εύκολα

Εκτός από τις εκατοντάδες προσθήκες που έκονα στα βότανα κοι τις θεραπείες αυτής της ανονεωμένης έκδοσης δεν μπορούσο νο μην προσθέσω και πολλές λεπτομέρειες για την χρήση των βοσικών αιθέριων ελοίων των βοτόνων, που τώρα μπορείτε να τα βρίσκετε εύκολα στα ειδικευμένα φορμακεία (θα βρείτε τις διευθύνσεις τους στο Παράρτημα) και που όταν χρησιμοποιούνται με τον κατάλληλο τρόπο έχουν θαυμάσια αποτελέσματο κοι ως *κσταπρσϋντικά* κοι ως *διεγερτικά* και δίνουν μια υπέροχη *αίσθηση φρεσκάδσς* επειδή είναι πολύ *πτητικά* και αυτό τους τα πρατέρημα προσφέρει κάτι *πορπάνω στο διανοητικά-συνσισθηματικά επίπεδο* του ανθρώπου.

Μια από τις σημαντικότερες για τον άνθρωπο ιδιότητες των βασικών αιθέριων ελαίων είνοι ότι μπορούν να διεγείρουν τις φυσικές δυνάμεις άμυνας του αργανισμαύ εναντίον οποιασδήποτε μόλυνσης και γι' αυτά χρησιμοπαιούνται άχι μόνο γιο να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός ψηλού επιπέδου αντίστασης αλλό και για θεραπεία μολύνσεων.

Μάλιστα, τα περισσότερα αιθέρια έλαια (και ειδικά του *περγαμόντου*, του *χσμομηλιού* και της *λεβάντας*) έχουν την ιδιότητα να διεγείρουν την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων όταν τρίβονται στο δέρμα ή εισπνέονται.

Εδώ όμως, οφείλω να διευκρινίσω ότι **ποτέ δεν πρέπει να τρίβονται απευθείας στο δέρμα** σε μοσάζ, γιατί είναι ΠΟΛΥ ΔΥΝΑΤΑ και αν χρησιμοποιηθούν σκέτα είναι δυνατό να δημιουργήσαυν πραβλήματα.

Γι αυτό διαλύονται πάντα σε οποιοδήποτε φυτικό λάδι, όταν χρησιμοποιούντσι για μασάζ (και μάλιστα τότε απαρροφούνται καλύτερα από το δέρμα).

Χρησιμοποιούνται επίσης σε ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ (λίγες σταγόνες στο νερό του μπάνιου, ηρεμαύν ή διεγείρουν, ανάλογα με το αιθέριο έλαιο).

Μια άλλη βασική μέθοδος εφαρμογής είναι η λήψη από το στόμα. Αρκούν **δύο-τρεις σταγόνες** σε ένα κουταλάκι μέλι ή σε ένα κύβο ζάχορης, οπότε χρησιμοποιούνται όπως το βότονα γιο να θεραπεύσουν κάθε τύπα παράπονων γιο την υγεία – σωματικά ή διανοητικά.

Και βέβαια, δεν πρέπει να παραλείψω τις χρήσεις των *αιθέριων ελαίων* σε ένο πλήθος προϊόντα κοι θεραπευτικές μεθόδους ομορφιάς. Για παράδειγμα το *αιθέριο έλαιο* λεβόντας είναι πολύ καλό για όσες έχουν λιπαρό δέρμο, το λάδι *σανταλόξυλου* για ξηρό *δέρμα* και το λάδι *χαμομηλιού* για *ερεθισμένο* ή *ευσίσθητο* δέρμα (επειδή το λάδι του χαμομηλιού περιέχει *αζουλένη*, η οποία είναι ένος γνωστός αποτελεσματικός, αντιφλεγμονώδης παρόγοντας, γι αυτό χρησιμοποιείται από χρόνια σε ορκετές φορμακευτικές και κολλυντικές κρέμες και λοσιόν).

ΚΑΙ *ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΜΕ* «ΥΓΡΕΣ ΔΟΝΗΣΕΙΣ»

Για κάποιους που θα ήθελαν να δουν τα βότανα και από άλλη σκοπιά, υπάρχουν σήμερα και *σιθέρια έλσια* βοτάνων, που ονομάζονται «*υγρές δονήσεις*» κοι κοθένο έχει ορισμένη λεπτομέρεια που οντιστοιχεί με ένα ιδιαίτερο χρώμα ή ήχο. Το έλαιο κανέλλας, γιο παρόδειγμα, οντιστοιχεί στο πορτοκαλί χρώμα, που συνδέεται με τον ήλιο. Ο ήλιος υπόκειτοι στο στοιχείο της φωτιάς κοι με όρους ανατολικής φιλοσοφίας, η κανέλλα είνοι *αιθέριο έλαιο* «*γιάνγκ*». Αυτή η εικόνα οντιστοιχεί με το γεγονός ότι η κονέλλα είνοι θερμαντική, διεγερτική για την καρδιό και την κυκλοφορία του αίματος και προκαλεί ελαφρά αύξηση της θερμοκρασίας.

Μια παρόμοια αντιστοιχία μπορεί να παρατηρηθεί με κάθε *αιθέρια έλαιο* και μ' αυτόν τον τρόπο χρησιμοποιούνται όπως τα χρώματα στη χρωματοθεραπεία για να θεραπεύσουν σε ένα επίπεδο σχετικό με το σώμα του ασθενή. Λ.χ. η *αζουλένη* όπως λέει και το όνομά της, έχει σκούρο μπλε χρώμα (μπλε είναι το χρώμα που χρησιμοποιείται στη χρωματοθεραπεία για τη φλεγμονή.)

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Επειδή έχω δοκιμάσει και πιστεύω τις δυνατότητες των εναλλακτικών θεραπευτικών μεθόδων όπως αυτές, σας δίνω εδώ και μερικές ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ οδηγίες για να μπορείτε, αν θελήσετε νο δοκιμάαετε κι εσείς κάποιες συνταγές με αιθέρια έλαια που μπορούν νο εφαρμοστούν εύκολα στο σπίτι, τα αποτελέσματά όμως εξαρτώνται πολύ από: το ον είναι δυσαποσταγμένα, αν είναι συσκευασμένο σε μπουκαλάκια από ακούρο γυαλί, (για να μην αλλοιώνονται). Και καλά θα κάνετε να τα φυλότε σε δροσερό μέρος (αλλό όχι στο ψυγείο, γιατί οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, όπως κοι οι πολύ υψηλές καταστρέφουν τα αρωμοτικά μόρια).

Κι ένα οκόμη μυστικό για νο κάνετε σωστά τη επιλογή σας.

Αν η βασική ονάγκη σας είνοι η **χαλάρωση**, μην ασχοληθείτε τόσο με τις θεραπευτικές δυνατότητες κάθε *αιθέριου* λαδιού, αλλά διαλέξτε αυτό που έχει το πιο ελκυστικό για σας άρωμα. Αλλιώς, ακολουθήστε τις λίγες οδηγίες που σας δίνω εδώ κοι τις περισσότερες θα τις βρείτε στο επόμενο σχετικό βιβλίο μου, γιο τις *βοτανοθεραπείες*.

ΓΙΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ, ΓΡΙΠΗ, ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ

Το αιθέριο έλαιο κανέλλας ενδείκνυται γιο οποιαδήποτε κατάσταση **γρίπης** από **κρυολόγημα**. Και για γενική **ατονία**. Για τις περιπτώσεις αυτές προσθέτετε 6-8 σταγόνες στο πολύ ζεστό νερό του μπάνιου και παρόλληλα τρίβετε λίγο αιθέριο έλαιο κανέλλας στους κροτάφους στην περιοχή των ιγμόρειων, τέσσερις φορές την ημέρα.

Επίσης, βοηθάει μια εισπνοή ατμού που πρέπει να την επαναλαμβάνετε τρεις φορές την ημέρα, όταν είσαστε πολύ «μπουκωμένοι» από τη γρίπη, και μια φορά την ημέρα όταν νοιώθετε καλύτερα, ώσπου να γίνετε τελείως καλά.

Οι «εισπνοές» γίνανται, αν ρίξετε δύο σταγόνες λαδιού (πάντα με το σταγονόμετρο) σε ένα μπολ με πολύ ζεστό νερό που αχνίζει και εισπνέετε τους ατμούς για λίγα λεπτά. Το ίδιο πάνω-κάτω γίνεται και με το λάδι ευκαλύπτου, αν μπορείτε να το βρείτε ευκολότερα. Βάζετε 1-2 στογόνες στο μπολ και εισπνέετε τους ατμούς για 10 λεπτά, επαναλαμβάνοντός το 3-4 φορές την ημέρα.

Μια όλλη θεροπεία για τη γρίπη και για το «χάζεμα» που προκαλεί είναι η εντριβή των κροτάφων και του μετώπου με δυο σταγόνες του αιθέριου ελοίου κανέλλας, ανακατεμένου με 10 στογόνες ηλιέλαιου.

Να μαζεύουμε τα βότανα ή να τα αγοράζουμε;

Ενώ όμως για τα αιθέρια έλαια είναι μονόδρομος, να τα αγοράζουμε από τα φαρμακεία, ή από τα καλά καταστήματα υγιεινών τροφών, για τα ίδια τα βότανα το θέμα σηκώνει συζήτηση.

Για ποιο λόγο νομίζετε ότι σος περιγράφω σε κόθε βότανο πώς νο το αναγνωρίζετε, ποια είναι τα χρήσιμα μέρη του, ποια είναι η κατολληλότερη εποχή για να το κόβετε, πώς νο τα φυλάτε και όλες τις άλλες σχετικές οδηγίες; Γιατί αν τα συλλέξετε εσείς και αν βάλετε σε κάθε γυάλινο βόζο που θα τα φυλάτε μια ουτοκόλλητη ετικέτα, όπου θα

γρόφετε τι βότονο είναι και πότε τα μαζέψατε, θα κάνετε παλύ καλύτερα τη δουλειά σος.

Ενώ αν πάτε τον Ιανουόριο νο ογοράσετε *χαμομήλι*, πότε νομίζετε ότι θα έχει συλλεχθεί; Το νωρίτερο πέρσι την όνοιξη. Το βότονο όμως δεν διατηρούν επ' άπειρον τις θεραπευτικές τους ιδιάτητες. Αλλά μόνα για ένα χρόνο.

Κοι βέβαια αν τα μαζέψετε εσείς δεν φαντάζαμαι ότι θο το αναζητήσετε στα πλάι ενάς πολυσύχναστου δρόμου, οπότε θα είναι γεμάτα καυσοέριο. Ούτε θα συλλέξετε το βότονό σος οπό κόποιο χωράφι που καλλιεργείται -και γι' αυτό θα είναι *πσστωμένσ* από κατάλαιπα φυτοφαρμάκων.

Λοιπόν, τι λέτε;

Χρειάζεται πολλή συζήτηση τα τι είναι κολύτερο για εσάς;

Πώς να μαζεύουμε και πως να συντηρούμε τα βότανα

Στην περιγραφή κάθε βοτάνου γράφω αρκετές χρήσιμες λεπτομέρειες που θα σας βοηθήσουν να τα βρείτε, να τα μαζέψετε και να τα συντηρήσετε. Αλλά πολλά βασικά σημεία, είναι καινά για άλα τα βότανα ή για ορισμένα απ' αυτά. Έτσι, για να μην τα επαναλαμβάνω όλη την ώρα, τα συγκέντρωσα σ' αυτό το κεφάλαιο, σαν γενικές αρχές.

Ας δαύμε, πρώτα λοιπάν **πώς να τα μαζεύουμε**:

Τα περισσάτερα βότανα είναι προτιμότερο να τα κόβουμε λίγα πριν ανθίσουν, με εξαίρεση το *δεντρολίβανο*, το *θυμάρι* και το *χαμομήλι*, που τα κόβουμε άταν τα άνθη τους έχουν ανοίξει για τα καλά.

Μία βασική συμβουλή: Αποφεύγετε να μαζεύετε άγρια χόρτα από τις άκρες πολυσύχναστων δρόμων, που είναι εκτεθειμένα στα καυσαέρια των αυτοκινήτων.

Αποφεύγετε επίσης να τα μαζεύετε από σγρούς και χωράφια όπου έχουν χρησιμοποιηθεί φυτοφάρμακα και μη ψάχνετε άδικα για βότανα σε χωράφια όπου έχουν ρίξει ζιζανιακτόνα.

Όπως έλεγε ο διάσημος Άγγλος βοτανολόγος του 17ου αιώνα *Νικόλας Καλπέπερ*, πρέπει νο μαζεύουμε τα βότανα όταν θα τα έχει δει αρκετά ο ήλιος εκείνη τη μέρα, γιο νο είναι στεγνά. Γιατί αν τα μαζέψουμε πολύ πρωί, πριν στεγνώσει η πρωινή δροσιά που κάθεται πάνω τους δεν θα διατηρηθούν για καιρό.

Μιο άλλη βασική αυμβουλή για να μη γίναυμε αιτία να εξοφονιστούν τα θουμοτουργά βότανα απά την ελληνική γη είναι να μη κόβουμε ταυτόχρονα άλα τα βλαστάρια, όλα τα φύλλα ή όλες τις κορυφές από ένα βότανο. Αλλά αφού κόψαυμε μερικά, να το αφήνουμε να «αναρρώσει».

Και καλά θα κάναυμε να έχουμε πόντα στο ουτακίνητο ένα καφτερό μαχαίρι ή ένα μικρό ψαλίδι κηπουρικής, για να μη τα μωλωπίζουμε και να μη ταλαιπωραύμαστε κι εμείς.

Μην κόβετε πολλά βότανα ταυτόχρονα ούτε σε μεγάλες πασότητες, για να μπαρείτε να το ξεράνετε εύκαλα και γρήγαρα μια και α χράνος και οι συνθήκες που τα ξεραίναυμε παίζουν σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση του αρώματος και των θεραπευτικών ιδιοτήτων ταυς.

Αφού τα κόψετε γρήγορο και χωρίς να το ζουλάτε, τα πλένετε με χλιαρό νερό, τα στραγγίζετε και τα δένετε σε μοτσάκια (όχι σφιχτά) που τα κρεμάτε σε ένα σκιερό μέρος να ξεραθούν. (Εξαιρείται και σ' αυτά τα χαμομήλι, που δεν πρέπει να πλένετοι ποτέ. Τα μόνο που πρέπει να φροντίζαυμε με αυτά το τόσο χρήσιμο βότανο είναι να μη πραέρχεται

από πολυσύχναστο μέρος. Όσο πιο απάτητο και μακριά από δρόμους τόσο καλύτερα).

Ας δούμε τώρα **με ποιους τρόπους μπορούμε να τα ξεραίνουμε καλύτερα**:

Είπαμε πριν λίγο ότι μπορούμε να τα δένουμε σε ματσάκια και να τα κρεμάμε σε ένα σκιερό μέρος με καλό αερισμό, κι αυτή είναι η πιο απλή λύση για ανθρώπους που δεν θέλουν να κάνουν πολύπλοκη τη ζωή τους. Αν όμως εσείς είσαστε από εκείνους ή εκείνες που θέλουν να τα κάνουν όλα τέλεια, να λίγες ειδικές γνώσεις, που θα σάς επιτρέψουν να κάνετε άσο πιο τέλεια γίνεται κι αυτή τη δουλειά (ή ας πούμε και πιο μερακλίδικα).

Αφού δέσετε τα ματσάκια από τα κλωνάρια βρείτε ένα σκοτεινό μέρος που να αερίζεται καλά και να μην έχει ούτε χαμηλή θερμακρασία αύτε παλύ ψηλότερη από τη θερμοκρασία της ατμάσφαιρας (γιοτί τότε τα φύλλα θα ζαρώσουν, θα χάσουν το άρωμά τους και θα πάρουν καφέ χρώμα). Μια αποθήκη, μια σοφίτα, ένα υπόγειο ή κι ένα ντουλάπι μισάνοιχτα είναι κατάλληλα μέρη, αν αερίζανται αρκετά. Αρκεί στα μέρη αυτά να μη βλέπει ο ήλιος τα βότανά μας κι έτσι οι ακτίνες του να μη εξατμίζαυν το αιθέριο λάδι παυ περιέχουν, ούτε να αλλοιώναυν τα χρώμα των βοτάνων, μια και οι ουσίες παυ δίνουν το χρώμα στα φυτά έχουν σχέση με τις φαρμακευτικές ιδιότητές τους.

Σκεπάστε τα με ένα χαρτί ή με ένα καθαρό λινά ύφασμα, για να μη γεμίσουν σκόνη και ξεχάστε τα για δύο-τρεις μέρες ως δύο βδομάδες. Συνήθως στα πιο ζεστά σημεία της χώρας μας τα βότανα ξεραίνονται αμέσως, ενώ στα πιο βόρεια, χρειάζονται περισσάτερες μέρες.

Και πότε είναι έτοιμα πια για φύλαξη;

Όταν δεν έχαυν πια ίχνας υγρασίας πρέπει να τρίβονται εύκολα με τα δάχτυλο, σαν να ήταν φρυγανισμένα.

Όσα ματσάκια με κορυφές βατάνων έχουν σπόρους, καλύτερα να τα βάζετε σε χάρτινη σακούλα, που ν' αφήνει

όμως στο πάνω μέρος να μπαίνει αέρας. Έτσι όταν ξεραθούν οι σπόροι θα πέσουν μέσα στη σακούλο και θα τους φυλάξετε κι αυτούς μια και συχνά είναι πιο πολύτιμοι οπό τα φύλλα.

Τους σπόρους τους απλώνετε, καλυμμένους με χαρτί, να ξεραθούν τέλεια άλλες 15 μέρες.

Τα ξεραμένα βότανα πρέπει να φυλάγονται ένα-ένα σε δοχεία γυάλινα ή ξύλινα που κλείνουν καλά, σε σκοτεινό μέρος (ας πούμε σ' ένα κλειστό ντουλάπι) για να διατηρήσουν περισσότερο καιρό τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. (Μη φυλάτε ποτέ διαφορετικά βότανα στο ίδιο δοχείο).

Μπορείτε έτσι να το έχετε το πολύ για ένο χράνο. Μόλις βγουν το καινούρια πετάξτε τα γιατί στο μεταξύ θα έχουν χάσει τις θεραπευτικές ιδιότητες για τις οποίες τα φυλάξατε ή βάλτε τα στον κήπο για κοπριά.

Αν τέλος θελήσετε να συντομεύσετε το χρόνο κρεμάστε τα ματσόκιο σε ένο κολό αεριζόμενο μέρος, κοντά στην ηλεκτρική κουζίνα (όχι από πάνω της) κι αν έχετε να ξεράνετε μαϊντανό, άνηθο, μάραθο, κρεμμύδι ή πολύ ευαίσθητα λουλούδια, βάλτε τα στο σβησμένο φούρνο, επάνω σε ένα λαδόχαρτο, όταν πια η θερμοκρασία του φούρνου θα έχει κατέβει στους 30 βοθμούς Κελσίου κι αφήστε ονοιχτή την πόρτα του. (Γενικά, να μην έρχοντοι πατέ τα βότανο σε επαφή με μέταλλα).

Υπάρχει όμως άλλη μία **άλλη μέθοδος να φυλάξετε βότανα για καιρό**, χρησιμοποιώντας την κοτόψυξη του ψυγείου σας (ή ειδικό καταψύκτη). Αυτή η διαδομένη στη Γαλλία, την Αγγλία και την Αμερική μέθοδος είναι πολύ απλή και ενδιαφέρουσα γι' αυτό την περιγράψω για όσους θα ήθελαν νο τη δοκιμάσουν:

Δένουμε τα βότανα σε ματσόκιο, τα ξεπλένουμε ελαφρά ον χρειάζεται, και τα στραγγίζουμε καλό, αφού πρώτο βάλαμε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει (και τη βγάλαμε από τη φωτιά) και σε μία άλλη παγωμένο νερό. Ρίχνουμε τα

βότανα σε βραστό νερό και με μία ξύλινη κουτάλα τα κρατάμε κάτω από την επιφάνεια του νερού για ένα λεπτό, με το ρολό. Ύστερα τα βγάζουμε με την κουτάλα ή με μία τσιμπίδα της σαλάτας και τα ρίχνουμε στο παγωμένο νερό, όπου τα αφήνουμε για δύο λεπτά. Τα βγάζουμε κι από εκεί, τα στραγγίζουμε καλά, γιατί δεν πρέπει να είναι καθόλου βρεγμένα όταν μπουν στην κατάψυξη, τα βάζουμε σε σακουλάκια από πολυαιθυλένιο, στα οποία έχουμε κολλήσει αυτοκόλλητες ετικέτες όπου γράψαμε τι θα περιέχει και την ημερομηνία που τα καταψύξαμε κι αφού βέσουμε το άνοιγμα κάθε σακούλας τα βάζουμε στην κατάψυξη.

Όταν πια θα έχετε συνηθίσει να λατρεύετε τα βότανα κι αν σας αρέσουν οι **«αλλιώτικες»** ιδέες, δοκιμάστε να ψιλοκόψετε όποια αρωματικά βότανα σας αρέσουν, βάλτε τα σε παγοθήκες, γεμίστε τις με νερό και βάλτε τις στην κατάψυξη. Όταν θα χρησιμοποιείτε τα παγάκια σε αναψυκτικά, σούπες και φαγητά, θα με θυμάστε...

Καλό είναι, επίσης, να έχετε πάντα στην κουζίνα σας μερικούς σπόρους, σε μικρά γυάλινα βαζάκια, που έχουν πολλαπλές χρήσιμες ιδιότητες. Οι πιο χρήσιμοι είναι οι σπόροι του *γλυκάνισου*, του *κάρδαμου*, του *σέλινου*, του *μάραθου*, του *κύμινου*, του *άνηθου* και το *σουσάμι*.

Και κάτι ακόμη: Αν θελήσετε να **φυτέψετε** στον κήπο σας αρκετά βότανα πρέπει να τους εξασφαλίσετε τις φυσικές, εδαφολογικές συνθήκες στις οποίες αναπτύσσονται τα αυτοφυή. Γιατί αν, ας πούμε, προσπαθήσετε να φυτέψετε ένα ξερικό βότανο σε μέρος που ποτίζεται συχνά ή αν μεταφέρετε στην πόλη ένα φυτό από μεγάλο υψόμετρο, ακόμη κι αν «πιάσει», τα συστατικά του δεν θα έχει σχέση με των αυτοφυών.

Πάνω από όλα όμως νο θυμάστε πάντα άτι αι θεραπείες με φαρμακευτικά βότανα πρέπει να συνεχίζονται για αρκετό χράνο, μέχρι να μάς δώσουν ό,τι ευεργετικό για την υγεία έχουν να μας δώσουν. Γι' αυτό καλό είναι να εφαρμόζετε μία γενική αρχή:

Δηλαδή να χρησιμοποιείτε μία μέση δόση, 3 φλιτζάνια τη μέρα, όπου δεν υπάρχουν διαφαρετικές οδηγίες και να τα πίνετε με μικρές γουλιές, που να μένουν λίγη ώρα στο στόμα πριν καταπιείτε.

Κάθε δύο βδομάδες κάνετε μία διακοπή μιας βδομόδας, για να αποφύγετε ταν εθισμό.

Αν το βρίσκετε απαραίτητο να γλυκάνετε τα *σφέψημα* ή *έγχυμα* μη χρησιμοποιείτε ζάχαρη αλλά λίγο μέλι.

Τα *γιατί* και τα *διότι*

Για να μπείτε πια εύκολα στα μυστικά του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας και να μπαρείτε νο το εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο γίνεται, πρέπει να σας εξηγήσω ότι:

1) Τα βότανα και φυτά που περιγράφανται αλφαβητικά, είναι όσα διάλεξα επειδή έχουν τα εξής πρασάντα:

Υπόρχουν (φυτρώνουν ή πουλιούνται) στην Ελλάδα

Μπορούν να βρεθαύν και να αναγνωριστούν εύκολα ή μπαρούμε να τα βραύμε στα φαρμακεία που διαθέταυν και βότανα ή στους απλαύς βοταναπώλες.

Παρ' όλα αυτά στην περιγραφή καθενός θα βρείτε λεπτομέρειες και για το θέμο αυτό και στο τέλος του βιβλίου υπάρχει ειδικά κεφάλαιο με διαλεγμένες διευθύνσεις, άπαυ μπαρείτε να βρείτε κάθε τι που περιγράφω.

2) Στα ευρετήρια των τελευταίων σελίδων αναφέρονται οι θεραπευτικές ιδιότητες κάθε βατάναυ και η σελίδα στην

οποία θα βρείτε την έγχρωμη φωτογραφία του για να το αναγνωρίζετε εύκολα.

3) Εκτός από αυτό, στα ευρετήρια των τελευταίων σελίδων θα βρείτε πολλές ενδιοφέρουσες λεπτομέρειες. Ανακαλύψτε τις.

4) Επειδή τα περισσότερα βότανα έχουν πολλές ονομασίες κι ο καθένας μας γνωρίζει, όσο γνωρίζει, με διάφορα ονόματα, προτίμησο για καθένα βότονο το πιο γνωστό του όνομα, αλλά σε ένα κατατοπιστικό ευρετήριο στο *Πσρόρτημα*, καταγράφονται **όλα τα διαφορετικά ονόματα** κάθε βατάνου, για να βρίσκετε εύκολα αυτά παυ θέλετε. Φυσικά, επειδή δεν απευθύνομαι στους ελάχιστους ειδικούς, αλλά έγραψα ένα βιβλίο, που να μπορούν να το χρησιμοποιούν όλοι οι Έλληνες, παρέλειψα τις γεωπονικές ειδικές εκφράσεις και τις φυταλογικές περιγροφές που τόσο μας καύραζαν στο σχολεία και γράψω μόνο ό,τι έχει πρακτικό ενδιοφέρον και βασίζομαι στις ζωντανές εικόνες κάθε φυτού γιο να το γνωρίσετε καλύτερα.

Για να είναι ακόμη πιο πρακτικό το ευρετήρια, έχει **με μαύρα γράμματα** τις κύριες οναμασίες κάθε βοτάνου και με λευκά όλες τις άλλες, αλλά αι αριθμοί των σελίδων σας στέλνουν, έτσι κι αλλιώς εκεί που πρέπει.

5) Στην περιγραφή κάθε βοτάνου οι **θεραπευτικές ιδιότητες** γράφονται με *πλάγια* γράμματα ενώ οι αρρώστιες για τις οποίες είναι κατάλληλο το βότανο γράφονται με **τέτοια μαύρα** γράμματα. Έτσι μπορείτε να βρείτε αυτό παυ θέλετε ακόμη και με μια γρήγορη ματιά.

6) Όπου, πλάι σε μία ιδιότητα, ένδειξη, περιγραφή, θα δείτε μέσα σε παρενθέσεις (έτσι) ένα άνομα ή ένα τίτλο βιβλίου, αυτό σημαίνει άτι αυτός ο ειδικός ή αυτό το βιβλίο αναφέρει αυτή την ιδιότητα ή ένδειξη, οπότε αν σας ενδιαφέρουν περισσότερες λεπτομέρειες μόνον αυτάς ή αυτό

μπαρεί να σας δώσει. (Στα *Παράρτημα*, αναφέρανται αι περισσάτεραι συγγραφείς και τα κυριάτερα βιβλία που μελέτησα προσεκτικά και –κυρίως- συγκριτικά).

7) Στα περισσάτερα βάτανα, εκεί που περιγράφω τις ιδιότητες και τις ενδείξεις τους θο βρείτε κοι αναλυτικές **οδηγίες χρήσης**.

Σε μερικά οι οδηγίες χρήσης περιγράφονται στα ειδικά κεφάλαια που έχαυν τον τίτλο **Πώς χρησιμοποιείται**. Και όπου στις οδηγίες γρόφω μουλιάζουμε ή βράζουμε κλπ σε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο εννοώ ότι αυτές τις οδηγίες τις έχω εφαρμόσει σε δικά μου πρόσωπα κοι έχω εξακριβώσει τα οποτελέσματά τους. Ενώ όπου γρόφω μουλιάζετε ή βράζετε κλπ σε δεύτερο πληθυντικό τις μεταφέρω όπως τις βρήκα, βελτιώνοντας μόνο το στυλ.

Υπάρχουν όμως και μερικές ενδείξεις ή ιδιότητες που δεν συνοδεύονται από ειδικές οδηγίες χρήσης. Γι' αυτά ισχύουν οι γενικές οδηγίες χρήσης. (Για περισσότερες λεπτομέρειες ανοτρέξτε στο κεφάλοιο **Μερικά απλά μυστικά**, όπου περιγρόφω πώς γίνεται ένα καλό έγχυμα, αφέψημα κλπ και τι ποσότητες μπορείτε να χρησιμοποιείτε.)

8) Επειδή μερικά βότανα μπορεί να δημιουργούν ορισμένες **παρενέργειες**, τις αναφέρω όλες, ώστε νσ μπορείτε να πάρετε τις **προφυλάξεις** σας, αν χρειάζονται.

Θα πρόσθετα πως όσο πιο πολύ «*ψειρίζει*» ένας συγγραφέας τις λεπτομέρειες κάθε σελίδας, τόσο πιο ξεκούραστα διαβάζεται. Γι' αυτό το ξανάγραψα από την αρχή όλο το βιβλίο αυτό, ελπίζοντας ότι όλες οι λεπτομέρειες που φρόντισο για χάρη σας το κάνουν όσο πιο χρήσιμο γίνετοι και γι' αυτό θο το χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά πολλές φορές στη ζωή σας.

Τα λαχανικά θεραπεύουν και όταν τα τρώμε

Στο βιβλίο αυτό περιγράφονται οι **άλλες** χρήσεις των λαχανικών και των χορταρικών για την υγεία μος. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε και ότι αν παραλείπουμε να τρώμε τακτικά τα λαχανικά και τα χαρταρικό της εποχής, είτε ωμά -σε σαλάτες- είτε ατμάβραστα, είτε βραστά -ως γαρνιταύρα- έχουμε ως συνέπεια μια σειρά από προβλήματα, που ξεκινούν από *δυσκοιλιότητα* και *αιμορροΐδες* και φθάνουν μέχρι ταν *καρκίνο*. Γι' αυτό βρίσκω χρήσιμο να σος θυμίσω ότι δεν μποραύμε να μένουμε ήσυχοι ότι είμαστε καλυμμέναι από θρεπτικά στοιχεία άταν τρώμε **τηγανητά** κολοκυθάκια ή *πιπεριές* ή *μελιτζάνες* ή όταν τρώμε και τον χειμώνα *ντομάτες* -θερμοκηπίαυ- ή όταν απλά συνοδεύαυμε με *ραδίκια* τα *τηγανητό* ψάρια που τρώμε.

Κι αυτό γιατί **1)** κάθε χορταρικό και λαχανικό μας δίνει τα δικά του παλύτιμα θρεπτικά στοιχεία, γι' αυτό καλό είναι να τρώμε αυτά παυ υπάρχουν κάθε εποχή στα μανάβη. **2)** γιατί στο βράσιμο σε πολύ νερό -παυ στη συνέχεια το πετάμε στο νεροχύτη- καταστρέφονται οι περισσότερες υδαταδιαλυτές βιταμίνες που περιέχουν. Και **3)** γιατί αυτή η καταστροφή βιταμινών συμβαίνει και στα κατεψυγμένα, αφού για να καταψυχθαύν χρειάζεται πραηγουμένως να ζεματισταύν σε πολύ υψηλές θερμακρασίες. Κι' ας μην μιλήσαυμε καλύτερα για τα λαχανικά που πωλούνται σε κονσέρβα. Γιατί στο βιβλία αυτό μιλάμε για υγεία.

Αξίζει να σας θυμίσω εδώ ότι τα περισσάτερα χορταρικά που χρησιμαπαιούνται **ωμά**, υπάρχουν όλο ταν χρόνα, αν και είναι πιο εύκολο να βρεθαύν τους ανοιξιάτικαυς και καλοκαιρινούς μήνες. Για να ετοιμάσετε τα ωμά λαχανικά ή

χορταρικά, τα καθαρίζετε, ξεπλένετε και τα στραγγίζετε. Βάλτε σε τρυπητό ντυμένο με κερωμένο χαρτί (που πωλείται στα σουπερμάρκετ, στο ίδιο ράφι με το αλουμινόχαρτο) για να γίνουν τραγανά μέχρι την ώρα που θα τα χρησιμοποιήσετε για σαλάτα. Ανακατέψτε τη σαλάτα με λάδι και λεμόνι ακριβώς πριν τη σερβίρετε.

Τα χορταρικά που μαγειρεύανται είναι φύλλα παντζαριών, *ραδίκια*, *σινάπι*, *σπανάκι*, *λαχανίδα*, *σέσκουλο*, φύλλα *ρέβας*. Με εξαίρεση το σέσκαυλα, τα φρέσκα χαρταρικά παυ **μαγειρεύονται** συχνάτερα υπάρχαυν αφθονάτερα την άναιξη, το φθινόπωρο και τον χειμώνα. Το σέσκαυλα προσφέρεται περισσότερο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Πολλά άγρια φυτά πρατιμώνται όταν είναι στην εποχή ταυς ως μαγειρεμένα χορτορικά: *Φτέρες*, *τσουκνίδες*, *αγριοραδίκια*, *ζοχοί*, *βρούβες*, ποπαρούνες κ.ά. Θα πρέπει να μαζεύονται όταν είναι τρυφερά και να τρώγονται όσο γίνεται πιο σύντομα μετά το μάζεμα.

Οδηγός αγοράς: Διαλέγετε αυτά που έχαυν τρυφερά φύλλα, χωρίς πολλή βρωμιά. Αποφεύγετε τα ξερά, κιτρινισμένα φύλλα ή τα φύλλα που είναι μαραμένα και πλαδαρά. Η παρουσία βλαστών με σπόρους φανερώνει ότι το χορταρικό είναι γέρικα, οπότε θα είναι σκληρό.

Θρεπτικές αξίες: Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι οι καλύτερες πηγές βιταμίνης Α, που σχηματίζεται στα φύλλα και συνδέεται με το ζωηρό πράσινο ή κίτρινα χρώμα. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι σημαντικές πηγές μετάλλων και βιταμινών, ειδικά *σιδήρου*, *ασβεστίου* και *ριβοφλαβίνης* κοι δίνουν παλύ λίγες *θερμίδες*. Τα ωμά λαχανικά, είναι το ίδιο καλή πηγή βιταμίνης C με τα εσπεριδοειδή φρούτα.

Πόσο διατηρούνται: Αν δεν πρόκειται να τα φάτε την ώρα παυ τα κόψατε ή την ημέρα παυ θα τα αγοράσετε, καλό είναι να κόβετε και να αφαιρείτε τα φύλλα παυ έχαυν χάσει το χρώμα ταυς. Πλένετε καλά με τρεχούμενα νερό.

Στραγγίστε τα και αφήστε τα σε *χαρτί κουζίνας* που θα απορροφήσει το νερό. Φυλάτε τα στο ψυγείο, στα κάτω ράφια των λαχανικών ή σε πλαστική σακούλα. Έτσι μπαραύν να διατηρηθαύν στο ψυγεία, τυλιγμένα: 3-8 ημέρες. Στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου, βρασμένα και σκεπαμένα: μέχρι δύο μήνες. Ενώ σε καταψύκτη, βρασμένα, έταιμα για κατάψυξη: έναν χρόνο. (Μην καταψύχετε όμως ωμά χορταρικά. Θα τα καταστρέψετε.)

Βασικές προετοιμασίες: Πλένετε καλά όλα τα χορταρικά για να φύγει τα χώμα και πετάξτε τα μαραμένα φύλλα. Για να ετοιμάσετε μια **ωμή σαλάτα** λαχανικών μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε συνδυασμό χορταρικών, αλλά διαλέξτε δύο ή περισσότερα, άπως *μαρούλι* και *κάρδσμο* ή *ρόκα*. Πλύνετε πρασεκτικά για να φύγει το χώμα και σκουπίστε απαλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Απλώστε τα σε άλλο στεγνό χαρτί κουζίνας, τυλίγοντας χαλαρά και βάλτε τα στα ψυγείο μέχρι την ώρα που θα κάνετε τη σαλάτα.

Ακριβώς πριν σερβίρετε, σπάστε τα χαρταρικά σε κομμάτια μεγέθους μπουκιάς και βάλτε τα σε μπαλ για σαλάτα. Προσθέστε *άνηθο* και *κρεμμυδάκια* καθώς και *ελαιόλαδο* και χυμό *λεμονιού*, ανακατέψτε ελαφρά με πιρούνι και κουτάλι μέχρι να αλειφτούν καλά τα χορταρικά με τη σάλτσα. Σερβίρετε αμέσως.

Για να ετοιμάσετε **βροστά** λαχανικά, πρασθέστε όσο το δυνατόν λιγότερο νερό. Προσθέστε λίγο αλάτι. Βράστε τα μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε χρησιμοποιώντας το υγρά για να ετοιμάσετε σούπες, αφού είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα και δεν πρέπει να πάει χαμένο.

Τα φρούτα και η υγεία

Το ίδιο συμβαίνει και με τα φρούτα. Από τσ παρτοκάλια και τα μήλα ως τις ντομάτες είναι όλα φρούτα, που περιλαμβάνουν κουκούτσιο -το αναπαρογωγικό σώμο των σπόρων. Πέρο οπό τις υγιεινές τους ιδιότητες είνοι το συναρπαστικότερο από τα προϊόντα της φύσης στις οισθήσεις της όσφρησης και της γεύσης. Και, ευτυχώς για εμάς, φρούτα υπάρχουν όλο το χρόνο αν και κόθε επαχή έχει το δικά της, εκτάς από τις μπονάνες, τους ανονόδες κλπ εξωτικά, που εισόγονται όλο τον χρόνο από τροπικά κλίματα.

Αξίζει λοιπόν να σας δώσω μερικές γενικές οδηγίες που θα σας βοηθούν να εξασφαλίζετε άσο περισσότερο οφέλη γίνεται για την υγείο οας τρώγοντας τα σωστό φρούτα.

Οδηγός αγοράς: Όταν αγοράζετε φρέσκα φρούτα της εποχής, διαλέγετε σφιχτά, με ζωηρό χρώμα φρούτα και στιλπνή επιφάνεια. Το χρώμα και ο επιθυμητός βαθμός ωριμότητας εξαρτώνται από τον τύπο του φρούτου. Το μεγάλα με το τέλειο, ομοιόμορφα σχήματα, μπορεί νο μην είνοι η καλύτερη αγορά, ενώ τα μικρά φρούτα με λεκέδες ή τσιμπήματα εντόμων που δεν επηρεάζουν την ποιότητα ή τη γεύση, είναι πάντα καλύτερη αγορά. Και βέβαιο πρέπει να τα χειρίζεστε με προσοχή γιατί τραυματίζοντοι και χολόνε εύκολα.

Θρεπτικές αξίες: Τα φρέσκα ωμά φρούτα είνοι πλουσιότερο σε βιταμίνες -A, B και C- και μέτολλα -*ασβέστιο, φώσφορο, μαγγάνιο, χαλκό κσι σίδηρο*- από όσο το φρούτα σε κονσέρβσ. Τα ξερά φρούτα που είναι συμπυκνωμένα είναι πλουσιότερα σε θερμίδες, μέταλλα και βιταμίνες από τα φρέσκα φρούτα.

Βασική προετοιμασία: Πλένετε πάντα τα φρέσκα φρούτα πολύ καλά για να απομακρύνετε τα χημικά σπρέι και τη σκόνη.

Συντήρηση: Τα φρέακα φραύτα πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό ξηρά μέρος ή στα ψυγείο. Πετάτε τα χτυπημένα ή χαλασμένα φρούτα. Μην τα πλένετε πριν τα αποθηκεύσετε γιατί αυτά αυξάνει την πιθανότητα να χαλάσουν. Τα άγουρα φρούτα πρέπει να αφήνονται να ωριμάσουν σε θερμοκρασία δωματίου. Όσο για τους χρόνους αποθήκευσης, ισχύουν οι εξής οδηγίες:

Τα φρέσκα **μαλακά** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 1 ως **4** ημέρες, σε ψυγείο 3 ως 14 ημέρες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Τα φρέσκα **σκληρά** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 1 ως 4 ημέρες, σε ψυγείο 1 ως 2 μήνες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Τα βρασμένα φρούτα (**κομπόστα**) διατηρούνται σε ψυγείο 4 ως 5 ημέρες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Και τέλος τα **αποξηραμένα** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 6 ως 8 μήνες.

Ειδικά για τα αποξηραμένα φρούτα -*μήλα, βερίκοκα, μπανάνες, σταφίδες, χουρμάδες, σύκα, ροδάκινα, δαμάσκηνα*- υπάρχουν αρκετές χρήσιμες λεπτομέρειες που αξίζει να γνωρίζετε. Κυρίως γιατί το ξερά φραύτα έχουν μια μεγάλη ποικιλία χρήσεων. Μπορούν να φαγωθούν όπως είναι, μαγειρεμένα και να χρησιμοποιηθούν ως σάλτσα, σε πίτες, αε γεμίσεις ή και σερβιρισμένα ως συνοδευτικό κρέατος.

Θρεπτικές αξίες: Επειδή κατά την αποξήρανση αφαιρείται περισσότερο από το 50% του νερού, αλλά όλα τα θρεπτικά στοιχεία τους παραμένουν, τα ξερά φρούτα περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα, αλλά μας δίνουν 4 μέχρι 5 φορές περισσότερες **θερμίδες** από όσο τα αντίστοιχα φρέσκα.

Δηλαδή, τα αποξηραμένα φρούτα απαδίδουν:

- Μήλα, ένα φλιτζάνι = 315 θερμίδες
- Δαμάσκηνα (μέτρια), ένα φλιτζάνι = 375 θερμίδες
- Αχλάδια, ένα φλιτζάνι = 405 θερμίδες
- Βερίκοκα, Ροδάκινα, ένα φλιτζάνι = 423 θερμίδες
- Σύκα, ένα φλιτζάνι = 453 θερμίδες
- Χουρμάδες, ένα φλιτζάνι = 505 θερμίδες
- Κορινθιακή σταφίδα, ένα φλιτζάνι = 536 θερμίδες

Όταν μαγειρεύεται το φρούτο ξαναποκτά πολύ από το χαμένο νερό και προσεγγίζει το φρέσκο φρούτο σε σύνθεση.

Βασική προετοιμασία: Αν θέλετε να δοκιμάσετε στη μαγειρική σας αποξεραμένα φρούτα πρέπει να μουλιάζουν μόνο μία ώρα σε καυτό νερό και μετά να βράζονται για λίγα λεπτά. Το πολύωρα μούλιασμα σε νερό τα κάνει νερουλά και άνοστο. Όταν τα βράζετε για να τα χρησιμοποιήσετε σε πουρέ, βάλτε περισσότερο νερό, βράστε τα περισσότερο και μετά περάστε τα από τρυπητά.

Αν βράσετε **σταφίδες** ή ξερά **βερίκοκα** ή ξερό **σύκα**, ή **δαμάσκηνα**, διπλασιάζανται σε όγκο. Ρίξτε ένα φλιτζάνι νερό για κάθε φλιτζάνι φραύτου. Σκεπάστε και σιγοβράστε για 10 λεπτά τις σταφίδες ή για 25 λεπτά τα σύκα ή τα βερίκακα, ενώ τα δαμάσκηνα σιγοβράστε τα για 45-60 λεπτά.

Αν βράσετε ξερά **μήλα**, αυξάναυν μέχρι 5 φορές τον αρχικό τους όγκο. Σκεπάστε με νερό και σιγοβράστε, με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 40 λεπτά.

Αν βράσετε ξερά **ροδάκινα** ή **αχλάδια**, τριπλασιάζανται σε όγκο όταν βράζουν. Σκεπάστε με νερά και σιγοβράστε με το καπάκι, για 40 λεπτά.

Οι σταφίδες, οι χουρμάδες, η κορινθιακή σταφίδα και τα σύκσ συνδυάζονται καλύτερα με άλλα υλικά αν τα βόλετε πρώτα σε βραστό νερό για 5 λεπτά και μετά τα στραγγίξετε.

ΕΝΑ ΠΟΛΥ ΣΟΒΑΡΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Υπάρχουν ή θα υπάρξουν στο μέλλον και «**βότανα Φραγκενστάϊν**»;

Όταν, στις αρχές της δεκαετίας του '90 έμαθα για το «*πείραμα*» που έκανε ένας συνεργάτης του περιοδικού «*The New Yorker*», που έριξε μια μεταλλαγμένη ντομάτα από ύψος δύο μέτρων σε τσιμεντένιο πάτωμα χωρίς να προκληθεί από την πτώση κανένα χτύπημα στα σκληρά της περίβλημα, ένιωσα τέτοιο φόβο για το τι πάνε να μας ανογκόσουν να τρώμε, που δε σκέφτηκα καθόλου αν κινδυνεύουν να γίναυν αύριο μεταλλαγμένο και τα **βότανα** από το οποίο περιμένουμε να μας θεροπεύουν. Γιατί μπορεί οι ορμόνες και η βιοτεχνολογία να μας προσφέρουν πολύ εμφανίσιμες ντομάτες όλο το χρόνο, αλλά

τι γεύση έχουν;

Και τι μυρίζουν;

Πού είναι οι σπόροι τους; (Πρέπει άραγε να σας πω ότι στα θερμοκήπια δεν χρησιμοποιούν μόνον *ορμάνες*, αλλά και *υβρίδια* αντί για σπόρους, ή το ξέρετε;)

Οι κύριες εταιρείες βιοτεχνολογίας, η αμερικανική *Monsanto*, η ελβετική *Novartis* και η γερμανική *AgrEvo* έχουν ήδη

καταφέρει να παίρνουν εύκολα άδειες στην Αμερική, και σε ένα πλήθος άλλες κύριες παραγωγούς χώρες για νέα προϊόντα αγροτεχνολογίας, αλλά οι εσωτερικές αγορές της Ευρωπαϊκής Ένωσης παραμένουν ένα οχυρό, όπου μόνο τρεις γενετικά μεταλλαγμένες φυτικές τροφές επιτρέπεται προς το παρόν να καλλιεργούνται μέσα στην Ε. Ε.: η μια είνοι ένα ονθεκτικό στα παράσιτα **καλαμπόκι** που χρησιμοποιεί γονίδια, η δεύτερη ένα ανθεκτικό στα ζιζανιοκτόνα **καλαμπόκι**, ενώ το τρίτο **καλαμπόκι** είναι ανθεκτικό και στο πορασιτοκτόνο κοι στα ζιζανιοκτόνα.

Αντίθετο, οι ποικιλίες γενετικά μετολλαγμένων έχουν ήδη ξεπερόσει το 40% του **καλαμποκιού** και το 60% της **σόγιας** που καλλιεργούνται στις ΗΠΑ και το 70% της παραγωγής **κραμβέλαιου** στον Καναδά. Ενώ από το 1997 ως τώρα φυτεύτηκαν εκατομμύρια εκτάρια με γενετικά τροποποιημένους σπόρους και στην Αυστραλίο, την Αργεντινή και το Μεξικό.

Σήμερα, σε ερευνητικά κέντρα στις ΗΠΑ και αλλού, ο «*γενετικός χειρισμός*» δημιουργεί **φασόλια** και **δημητριακά** με περισσότερη πρωτεΐνη και σπέρματα **καφέ** χωρίς καφεΐνη, **φράουλες** με περισσότερα σάκχαρα και **πατάτες** με ρυθμιζόμενη σύνθεση αμύλων, που υπόσχοντοι να απορροφούν στο τηγάνισμα λιγότερο λίπος.

Και για να ξεπεράσουν τις αμφιβολίες και τις αντιρρήσεις των νουνεχών καταναλωτών οι βιοτεχνολόγοι υπόσχονται **μπανάνες** που θα εμβολιάζουν κατά της ηπατίτιδας Β και **ντομάτες** που θα περιέχουν μια πρωτεΐνη που μειώνει τη χοληστερίνη! (άσχετα που και οι φυσικές ντομάτες το κάνουν αυτό.)

Οι ετοιρείες που αναπτύσσουν τέτοιο τέρατα ισχυρίζονται ότι οι ονησυχίες μας είναι ανόητες. Αυτό που κάνουν οι γενετικοί μηχανικοί στην αναδιαμόρφωση του DNA των γεωργικών προϊόντων, μετοφέροντας χαρακτηριστικά

ανάμεσα σε οργανισμούς, υπόσχονται ότι θα προάγει την παραγωγή, και θα παρατείνει τη ζωή των τροφών στα ράφια των καταστημάτων. Ποιος θα τους πιστέψει όμως και ότι θα βελτιώσει τις υγιεινές τους ιδιότητες;

Μη βιαστείτε να πείτε κανείς, γιατί οι Αμερικανοί καταναλωτές που αγοράζουν -και καταπίνουν- οτιδήποτε διαφημίζεται αντιπροσωπεύουν μια από τις πλευρές μιας σκληρής αλήθειας.

Μόνο που, στο μεταξύ ξέσπασε ο πανικός για τη νόσο των **τρελών αγελάδων** στο μοσχαρίσιο κρέας, που έκανε τους ευρωπαίους καταναλωτές και τους νομοθέτες πιο ευαίσθητους όσον αφορά στις τροφές. Έτσι, στη δεύτερη, παράλληλη πλευρά, βρίσκονται οι οικολόγοι, που έχουν ανοίξει πόλεμο κατό των εργαστηριακών φυτών και οι «*καθημερινοί άνθρωποι*» κάτοικοι της Ευρώπης, που δυσκολεύονται να δεχτούν τα καινούριο είδη καρπών που επεξεργάζεται η βιοτεχνολογία. Και ζητούν να αναφέρεται στην ετικέτα των προϊόντων αν περιέχαυν ή όχι γενετικά μεταλλογμένα συστατικά (G.M.O.S.) για να έχουν τη δυνατότητα να τα αποφεύγουν.

Και κάπως έτσι φθάσαμε νο μην ονησυχούν πλέον μόνον οι οικολόγοι, αλλά λίγο-πολύ όλοι οι άνθρωποι για τους κινδύνους που θα προκύψουν από τη μεταφορά των γονιδίων σε εντελώς άσχετα είδη. Στο κάτω-κότω όλοι κατολοβοίνουμε καλό ότι οι εταιρείες που επενδύουν δισεκατομμύρια δολάρια στη βιοτεχνολογία δεν το κάνουν «*για να θρέψουν τους πεινασμένους λαούς*», όπως λένε, ούτε για να βελτιώσουν το περιβάλλον, αλλά για να βελτιώσουν το ισοζύγιό τους και τα κέρδη των μετόχων.

Ας δούμε λοιπόν τώρα γιοτί πρόσθεσα αυτό το κεφόλαιο, μοζί με τόσες άλλες συμπληρώσεις και βελτιώσεις που έκανα σ' αυτό το βιβλίο, για να κυκλοφορεί

τον 21ο αιώνα ενημερωμένο και σύγχρονο, όπως ήταν οι προηγούμενες εκδόσεις του στον 20ο αιώνα:

Γιατί η καλπάζουσα ανάπτυξη των γενετικά τροποποιημένων τροφών έχει ήδη προκαλέσει στους ειδικούς οικολόγους πολλές ανησυχίες για τις ευρύτερες συνέπειες στη φύση, όταν εξακρίβωσαν ότι η ανθεκτική στο ζιζανιοκτόνα σόγιο μπορεί να γονιμοποιήσει γειτονικά όγρια φυτά νο πορόγουν "**υπερζιζάνια**" ενώ το *κολομπόκι* που περιέχει το δικό του εντομοκτόνο μπορεί να καταστρέφει το ευεργετικά έντομα και να προκαλέσει πρωτοφανείς συνέπειες στην αλυσίδα τροφής από το πουλιά και τα τρωκτικά και ούτω καθ' εξής.

Όταν επίσης άλλοι ειδικοί της γεωργίας, όπως ο γερμανικός οργανισμός επαγρύπνησης ***Bundinis 90 / The Greens***, φοβάται ότι οι μεταλλαγμένες τροφές ενδέχεται να εκθέσουν τους καταναλωτές σε άλλα **αλλεργιογόνα**, και να διαταράξουν την ισορροπία των μικροργανισμών που ζουν φυσικά στο ανθρώπινο έντερο και βοηθούν στην πέψη ή ότι μία τοξίνη στο μεταλλαγμένο καλαμπόκι φαίνεται σε εργαστηριακά τεστ νο είνοι θανατηφόρος για έντομα πειραματόζωα αναρωτιούνται τι μπορεί να επέλθει από τη γονιμοποίηση μεταξύ των G.M.O. με τα γειτονικά τους φυτά.

Όταν επίσης η συνήγορος των Ελβετών καταναλωτών ανέφερε ότι η εισαγωγή γονιδίων είναι *«μια πολύ επικίνδυνη πρακτική, επειδή μπορεί να δημιουργήσει ανοσία στα αντιβιοτικά»*. Και όταν το γερμανικό *Eco-Institute* λέει ότι: *«τα τεστ απέδειξαν τελεσίδικα ότι οι μεταλλαγμένοι γονότυποι μπορεί πράγματι να αναπαραχθούν εξωγαμικά»*...

...πώς εγώ κι εσείς, που δεν είμαστε ειδικαί, αλλά χαιρόμαστε παυ υπάρχουν τα μικρά αικογενειακά κτήματα που μας εξασφαλίζαυν τη γευστική αφθονία, με τροφές

όσο το δυνατό πιο κοντά στη φύση, να μην παραμένουμε ευαίσθητοι ως προς την γενετική επιστήμη που θέλει να επηρεάσει αυτό που φτάνει στο πιάτο τους και στο στόμα μας και να μη σκεπτόμαστε ότι:

Επειδή η Κυβέρνησή μας (μιλάω για το 2002, που ξαναγράφτηκε το βιβλίο) είναι πολύ ενδοτική στο οποιαδήποτε κελεύσματο -κοι- του διευθυντηρίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που έχει τη δική του λογική και τα δικά του συμφέροντα, οπότε οι πιέσεις είναι τεράστιες, έχει ήδη πει το «ναι» στα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα με στυλ Πόντιου Πιλάτου: *«Αν η Ε.Ε. δώσει το πράσινο φως θα αναγκαστούμε να ακολουθήσουμε»*, (αλλά αυτό είναι άλλο ένα ψέμα δημοσίων σχέσεων, όπως θα δείτε πιο κάτω)

- Για μεν τα τρόφιμα που περιέχουν ήδη ή θα περιέχουν οπό αύριο γενετικά τροποποιημένα συστατικά, η μόνη μας όμυνα είναι **να πιέσουμε** το κράτος -κοι τους εκπροσώπους μας στην Ευρωπαϊκή Ένωση- να το αναφέρουν υποχρεωτικό στις ετικέτες, για να έχουμε το δικαίωμα να αποφασίζουμε εμείς αν θα τα εμπιστευτούμε ή όχι.
- κοι για το αν θα επιτραπεί ή όχι να εισαχθούν και να χρησιμοποιηθούν στη μικρή χώρα μας, με τις μικρές -ευτυχώς- καλλιέργειες, γενετικά τροποποιημένοι σπόροι, να αντιστοθούμε σθεναρά, υπερασπιζόμενοι τη μοναδικότητα της χώρος μας στον πλούτο και την ποικιλία των ελληνικών βοτάνων, που στο κάτω-κάτω μπορούν να εξελιχθούν στη μεγαλύτερη εξαγωγική μας δυνατότητα, καθώς **τα ελληνικά βότανα θεωρούνται από τα καλύτερα του κόσμου**, όταν δεν έχουν κατάλοιπα φυτοφαρμάκων, που μπορεί να προέρχονται όχι μόνον απά ταυς ψεκασμούς του κάθε καλλιεργητή, αλλά και από τους ψεκασμούς των γειτάνων του,

Η φωτογραφία είναι από συγκέντρωση κατά των μεταλλαγμένων στο Εδιμβούργο

όταν μάλιστα η χρήση των παρασιτοκτόνων δεν μολύνει μόνον τα προϊόντα που παράγονται αλλά και όλο το οικοσύστημα...

Καταλαβαίνετε βέβαια ότι, αν στη θέση των φυτοφαρμάκων από τις γειτονικές καλλιέργειες, αρχίσουν να καλλιεργούνται και στη χώρα μας με τις διάσπαρτες καλλιέργειες, γενετικά τροποποιημένοι σπόροι, το τι μπορεί να συμβεί από μια πολύ πιθανή μεταφορά μεταλλαγμένων χαρακτηριστικών από τα γενετικά τροποποιημένα στα γειτονικά τους φυτά) όταν το σοβαρό γερμανικό ινστιτούτο *Eco* λέει ότι *«οι μεταλλαγμένοι γονότυποι μπορεί πράγματι να αναπαραχθούν εξωγαμικά»*

Όταν μάλιστα υπάρχουν ήδη έρευνες δύο επιστημόνων από το πανεπιστήμιο *Purdue* των ΗΠΑ, που απέδειξαν ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο εξαφάνισης ειδών, λόγω απελευθέρωσης γενετικά τροποποιημένων οργανισμών

στο περιβάλλον. Ο *Γουίλιαμ Μιρ*, καθηγητής ζωολογίας και ο *Ρίτσαρντ Χάουαρντ*, καθηγητής βιολογίας στο ίδιο πανεπιστήμιο, χρησιμοποίησαν υποθετικά μοντέλα σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και με στατιστική ανάλυση διερεύνησαν τους κίνδυνους που μπορεί να προκαλέσουν οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί όταν αφεθούν ελεύθεροι ανάμεσα σε πληθυσμούς ζωικών ή φυτικών ειδών.

Η έρευνα αυτή μάλιστα απακάλυψε τρία ακόμη σενάρια εξαφάνισης των ειδών αυτών, αφού όπως παραδέχτηκαν οι ίδιοι, φαίνεται πως **ο κίνδυνος είναι τελικά πολύ μεγαλύτερος από ότι φανταζόμασταν** καθώς άπως είπαν χαρακτηριστικά, «*έρχεται από εκεί που δεν το περιμένεις*»).

Με άλλα λόγια, οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι είναι ανυπολόγιστοι και μη ανατρέψιμοι. Γιατί περιλαμβάνουν την αλλοίωση της βιοποικιλότητας, τη γενετική ρύπανση από τη μεταφορά γονιδίων σε άλλα βιολογικά είδη, την απελευθέρωση στο περιβάλλον οργανισμών που θα μπορούν να παραγκωνίσουν φυσικά συγγενικά είδη, την αύξηση αντοχής ζιζανίων και εντόμων και την αύξηση της χρήσης ζιζανιοκτόνων.

Και φυσικά δεν μπορούσα να μην σας πω την αγωνία μου, για να συνειδητοποιήσετε τι καινούρια δεινά κατεργάζονται γιο την πλάτη μας τα μεγάλα οικονομικά συμφέροντο, ώστε καθένας, στο μέτρο των δυνάμεών του, νο ξεσηκωθεί και να αντιδράσει, πριν να είναι αργά...

Στο κάτω-κάτω, όπως λέει α καθηγητής βιολογίας και γενετικής της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου κ. *Τάσος Κουράκης*, που είναι μέλος της Επιτροπής που συνέστησε ο Ιατρικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης για την εκτίμηση των πιθονών επιπτώσεων των γενετικώς τροποποιημένων οργανισμών στην υγείο του ανθρώπου «*δεν μπορούμε να σιωπούμε όταν ακούγονται από επίσημα χείλη ότι τα μεταλλαγμένα δεν δημιουργούν κανένα πρόβλημα*

στη δημόσια υγεία» **στην περίπτωση των μεταλλαγμένων δεν μπορούμε να πούμε «*συγγνώμη, λάθος, τα ξαναμαζεύουμε*»** *όπως με κάποιο φάρμακο που προκαλεί παρενέργειες.*»

Άλλωστε υπάρχουν πολύ καλύτεροι τρόποι για την ανάπτυξη της ελληνικής γεωργίας και ο Καθηγητής κ. *Κουράκης* υποδεικνύει τον καλύτερο, που είναι «*μια στροφή στις βιολογικές καλλιέργειες, που θα μπορούσε να έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στο ελληνικό τοπίο, όπου η εντατική γεωργία δεν μπορεί να λειτουργήσει αποδοτικά στον ελληνικό χώρο, με τις σχετικά μικρές καλλιέργειες, πόσο μάλλον όταν οι μεταλλαγμένες καλλιέργειες παράγουν σοβαρές απειλές για τη δημόσια υγεία.*»

Όσο για το πώς να αντιδράσει κάποιος που δεν έχει «*μπάρμπα στην Κορώνη*» για να τον πιέσει, ε, υπάρχουν η «*Greenpease*» και η «*Ε.Κ.Ποι.Ζω*», όπου μπορείτε να γραφτείτε μέλη, για να τους συνδράμετε στους αγώνες τους, τόσο γιο να μετοφέρουν στα αρμόδια όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης τους προβληματισμούς και την αγωνία σας για το θέμο αυτό, όσο και για να ενισχυθούν στην προσπάθειά τους να ενημερώνουν τους νουνεχείς Έλληνες.

Η διεύθυνση της «Greenpease» είναι
Ζωοδόχου Πηγής 52
και το τηλεφωνικό της κέντρο 210-3838990
λειτουργεί κάθε μέρα από τις 11 ως τις 4.

Η διεύθυνση της «Ε.Κ.Ποι.Ζω» είναι
Βαλτετσίου 43-45
και το τηλεφωνικό της κέντρο 210-330 4444

Τα 100 βότανα
και οι 2.000 θεραπείες τους
(που αν τις μετρήσετε θα δείτε
ότι τώρα είναι ακόμη περισσότερες)

Αγριάδα

Ένα φυσικό αντιβιοτικό και το πιο φημισμένο διουρητικό

Άλλα ονόματα: Αγρόπυρο το έρπον, Τριτικότο έρπον, Αγλωσσα, Αούστος, Αγρωστη, Κύνοδον δάκτυλο, Μερικοί τη λένε και Σκυλόχορτα.

Επιστημονική ονομασία: *Agropyron repens.*

Ιστορίες για την αγριάδα: Τα ριζώματα του γνωστού ζιζάνιου κάθε κήπου και αγρού φημίζονται για την διουρητική τους ενέργεια, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε ψαμμίαση και πέτρα στο νεφρό ή τη χολή.

Οι σκύλοι και οι γάτες τρώνε φύλλα αγριάδας όταν νιώθουν την ανάγκη να κάνουν εμετό ή όταν δυσκολεύονται να ενεργηθούν. Αν δείτε άρρωστο σκυλί σε χωριό να τρέχει στα χωράφια, μάλλον για αγριάδα θα ψάχνει...

Παλιότερα, σε εποχές έλλειψης σταριού έκαναν αλεύρι από ρίζες αγριάδας και το ανακάτευαν με το αλεύρι του σταριού ή του κριθαριού για να κάνουν ψωμί.

Αν ανακατωθεί με κριθάρι δίνει πολύ καλή μπύρα, ενώ με ζύμωση ρίζας αγριάδας μπορεί να παραχθεί οινόπνευμα, όμυλο και μία ουσία που μυρίζει σαν βανίλια.

Χρήσιμα μέρη: Τα ριζωματά του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24)

Πού τη βρίσκουμε: Η αγριάδα φυτρώνει απρόσκλητη σε κάθε χωράφι στο οποίο δεν έριξαν ζιζανιοκτόνα φάρμακα. Μπορούμε να ξεριζώσουμε όση θέλουμε Μάρτιο, Απρίλιο και Σεπτέμβριο - Οκτώβριο. Την πλένουμε για να καθαρίσει από τα χώματα, κόβουμε τα ριζώματα, τα δένουμε σε ματσάκια και τα κρεμάμε να ξεραθούν. Φυσικά μπορούμε και να αγοράσουμε ριζώματα αγριάδας από βοτανοπώλη ή φαρμακείο που διαθέτει βότανα.

Δραστικές ουσίες: Υδρογονάνθρακες 5%, *Τριτικίνη* (πολυσακχαρίτης), αιθέριο έλαιο με *Αγροπυρίνη, Γλυκοβσνιλλίνη* και Ανόργανα άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις

Επειδή η Αγροπυρίνη που περιέχει η αγριάδο είναι φυσικό *αντιβιοτικό* και *μαλακτικό*, χρησιμοποιείται με επιτυχίο σε φλογώσεις των ουροποιητικών οδών, όπως είναι η **κυστίτιδα**, η **ουρηθρίτιδα** κλπ.

Ως *αντιφλογιστικό* κάνει καλό στον **ίκτερο** στην **ηπατίτιδα**, τους πόνους των **αρθριτικών**, σε προβλήματο του στομαχιού και του εντέρου.

Η αημαντικότερη όμως χρήαη της αγριάδας είναι η *διουρητική*. Ο *Διοσκουρίδης*, ο *Culpepper* και άλλοι τη συνιστούν για τις **πέτρες των νεφρών**, την **ολιγουρία**, τα **αρθρπικά**.

Το *έγχυμα* της ρίζας συνιστάται από τον *Boerhaave* για τον **καρκίνο του ήπατος**.

Το *αφέψημα* της καθορίζει το οίμα (*M. Grieve*) Μαζί με *γλυκόριζα* είναι *αντιπυρετικά*

Σύμφωνα με τον Γάλλο γιατρό *Jean Valnet* η αγριάδα έχει ευεργετική επίδραση στην έκκριση της χολής. Γι' αυτό την συνιστά στη **χολοκυστίτιδα** και την **χολαγγειίτιδα** (οπότε πρασθέταυμε στα *αφέψημα* και *γλυκόριζα*).

Ανθελμινθικό (σκοτώνει παράσιτα του εντέρου).

Πώς χρησιμοποιείται:

Οποιαδήποτε ποσότητα κι αν βράσουμε δεν είναι επικίνδυνη. Ωστόσα έχει αποδειχθεί άτι οι καλύτερες αναλογίες είναι αυτές πού περιγράφω εδώ: Βράζουμε 30 γραμ. ριζώματα σε ένα λίτρο νερά. Τα αφήνουμε να κρυώσει. Σουρώναυμε και πίναυμε από ένα *ποτήρι* ή *φλιτζάνι*, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, σκέτο, με άδειο στομάχι.

Άλλος τρόπος: Μαζί με τα ριζώματα βράζουμε και ίδια ποσότητα *μουστάκια κολαμποκιού*.

Άλλος τρόπος: βράζαυμε 30 γραμμάρια *ριζώματα* σε νερό για ένα λεπτά (μετράμε από τη στιγμή που θα αρχίσει να κο-

χλόζει), χύνουμε το νερό, κόβουμε τα ριζώματα σε κομματάκια και τα ξαναβράζουμε σε ένα λίτρο νερού μέχρι να εξατμισθεί ένα 20%. Τότε προσθέτουμε και 10 γραμ. γλυκόριζα, αφήνουμε να κρυώσει, σουρώνουμε και το πίνουμε από μία μέχρι 3 φορές την ημέρα, νηστικοί.

Αν οι πέτρες έχουν κατέβει από τα νεφρά στην ουροδόχο κύστη, αφού βράσουμε τα ριζώματα της αγριάδας 15-20 λεπτά προσθέτουμε λίγη ρίζα από φραουλιά, ξηλάπαθο και μερικά φύλλα αγριμόνιου, τ' αφήνουμε να βράσουν άλλα 5 λεπτά και όταν κρυώσουν σουρώνουμε.

Για τις **φλογώσεις του ουροποιητικού συστήματος** βράζουμε από 20 γραμμάρια αγριάδας και γλυκόριζας για 20 λεπτά κι αφού κρυώσει και το σουρώσουμε πίνουμε τρία ποτήρια τη μέρα, πριν φάμε.

Αγριμόνιο

Ένα φυτό πού επουλώνει πληγές και αρρώστιες

Άλλα ονόματα: Ασπροζάκι, Φωνόχορτο, Αγροιμιά.

Επιστημονική ονομασία: *Agrimonia Eupatoria.*

Ιστορίες για το αγριμόνιο. πρώτο εξαδελφάκι της τριανταφυλλιάς. Στην Αίγυπτο, σύμφωνα με ένα πάπυρο 26 αιώνων πριν την κοινή μας χρονολογία, το χρησιμοποιούσαν σε ασθένειες των ματιών.

Ο *Διοσκουρίδης* βάφτισε το αγριμόνιο *εύπατόριο*.

για να τιμήσει τον βασιλιά του Πόντου *Μιθριδάτη* τον *Ευπάτορα*, που είχε πολλές γνώσεις βοτανοθεραπευτικής. Τα χρόνια εκείνα το χρησιμοποιούσαν σε οσθένειες του ήπατος και για δαγκώματα φιδιών.

Αργότερα η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποίησε το αγριμόνιο για την επούλωση ανοιχτών πληγών.

Σήμερα χρησιμοποιείται σε χρόνιες **χολοκυστίτιδες** που συνοδεύονται από ξινίλες του στομαχιού.

Χρήσιμα μέρη: Στη φαρμακοποιία χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα (στενόμακρα οδοντωτά) φύλλα του και τα (κίτρινα) λουλούδια του. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 20)

Πού το βρίσκουμε: Συλλέγουμε ολόκληρο το φυτό ή τις ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι, από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένο. (Πιο αποτελεσματικά δρα όταν είναι φρέσκο. Ακόμη καλύτερα την ίδια μέρα που το μαζεύουμε από τα χωράφια). Επειδή δεν θα βρείτε εύκολα αγριμόνιο σε βοτανοπώλες, καλό είναι να μαζέψετε μόνοι σας ανθισμένες κορυφές στις καλοκαιρινές διακοπές. Φυτρώνει παντού, σε όλα τα ηλιόλουστα εδάφη και σε χωράφια, φράχτες, στο πλάι των αγρατικών δρόμων. Τις ξεραίνουμε σε σκιά κοι τις φυλάμε μέχρι το επόμενο καλοκαίρι, σε γυάλινο βάζο παυ κλείνει.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, *Τανίνη*, *Φυτοστερίνη*, Γόμμα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Με εσωτερική χρήση κάνει καλό στα **αρθριτικά** και στους **ρευματισμούς**. Επίσης είναι:

Διουρητικό (γι' αυτό πολύτιμο γιο όσους υποφέρουν από τα **νεφρά**, με **πέτρες** και κρίσεις **κολικών**).

Αποσυμφορητικό σε φλεγμονές (λχ. **αμυγδαλίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**) σε **βήχα**, **συνάχι** κλπ. *Αντιδιαβητικό*.

Καταπολεμά το **άσθμα**, την **ημικρανία**, τη **δυσπεψία**, τη **διάρροια** την διόγκωση του **σπλήνας**, την **ηπατίτιδα**, την **λευκωματουρία**, αλλά και τη χρόνια **φαρυγγίτιδα** και τις αιμοπτύσεις, οιματεμέσεις της **φυματίωσης**.

Επειδή είναι *στυπτικό* βοηθάει στην επούλωση πληγών στην πλύση **τσιμπημάτων εντόμων**, σε **δαγκώματα φιδιών** κοι

όταν θέλουμε να βγάλουμε ένα **αγκάθι** από το δέρμα. Διαλύει τα **αποστήματα**.

Βοηθάει στα **πρηξίματα**, στους **μώλωπες**, στα **στραμπουλήγματα** και στις **θλάσεις** των μυών, καθώς και στη θεραπεία των **εξανθημάτων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα:* βράζουμε 30 ως 50 γραμ. σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα *φλιτζάνι*, ανάμεσα στα γεύματα, όπως συνιστά ο Γάλλος γιατρός *Ζαν Βαλνέ*, ο οποίος θεωρεί πιθανό να έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες. Πάντως σίγουρα προφυλάσσει από **συνάχι**.

Σαν *έγχυμα:* ρίχνουμε σε ένα λίτρο βρασμένο νερό ένα-δύο κουταλάκια του τσαγιού φύλλα αγριμόνιου και τα αφήνουμε 15 λεπτά. Το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε για **γαστρεντερίτιδα**, **κυστίτιδα** και προβλήματα **νεφρών** ή **συκωτιού**.

Αν αφήσουμε ρίζα να μουλιάσει στο νερό και το πιούμε φέρνει ανακούφιση στη **δυσκοιλιότητα** και τονώνει το συκώτι. Για *εξωτερική χρήση (γαργάρες και επιθέματα)* βράζουμε για τρία λεπτά, τρεις χούφτες αγριμόνιου σε ένα λίτρο νερό.

Για τις **ημικρανίες**, τις **νευρίτιδες** και τις **θλάσεις** κάνουμε ζεστά *καταπλάσματα*.

Μερικά φύλλα αγριμόνιού στο νερό του μπάνιου ανακουφίζουν το πονεμένο από μεγάλη **κούραση** κορμί.

Ο Gerard

Αδίαντο

Ένα φυσικό τονωτικό των μαλλιών, χρήσιμο σε ξερόβηχα, άσθμα, και βρογχικά

Άλλα ονόματα: Κόμη της Αφροδίτης, Πολυτρίχι, Ψαλιδόχορτο, Μαλλιόχορτο, Πηγαδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Adiantum capillus - veneris*

Το πολυτρίχι ή πηγαδόχορτο, (όπως λένε σε πολλά μέρη τη φτέρη αυτή, που μοιάζει με τον μαϊντανό) έχει όμορφη μυρωδιά και πικρή γεύση, ονομάζεται αδίαντο επειδή δεν μουσκεύεται στο νερό.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του αλλά και ολόκληρο το φυτό, εκτός από τις ρίζες. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22)

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Τανίνη, Άζωτο, Πικρές ουσίες, Γαλλικό οξύ.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει σε σπηλιές, πηγάδια και όπου υπάρχει υγρασία. Μπορείτε να τη μαζέψετε από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο και να την ξεράνετε ή να ξεριζώσετε μία-δυο ρίζες και να τις φυτέψετε σε γλάστρα, που θα ποτίζετε καθημερινά, (έχει ωραία εμφάνιση).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό (Διευκολύνει τα φλέματα του ξερόβηχα), ανακουφίζει σε **βρογχίτιδες** ή **τραχειίτιδες**, **καταρροή**, **κρυολογήματα**) και είναι εφιδρωτικό, Μαλακτικό,

Στυπτικό (χρήσιμο σε **φλεγμονές** της ουρικής οδού)

Διουρητικό (καλό στην **ψαμμίαση**, ενώ για τις **πέτρες των νεφρών** καλύτερα να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με αγριάδα, γένια καλαμποκιού και άλλα διουρητικό φυτά)

Είναι τονωτικό των μαλλιών και **σταματάει την τριχόπτωση** (Gerard) και την **πιτυρίδα**. (Διοσκουρίδης)

Θεωρείται και εμμηναγωγό χρήσιμο σε **δυσμηνόρροια**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: Υπολογίστε ένα κουταλάκι αδιάντο ξερό για κάθε φλιτζάνι. Το βράζουμε και μετά από μισή ώρα το σουρώνουμε. Ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά τρία φλιτζάνια τη μέρα, ανάμεσα στα γεύματα.

Σαν *έγχυμα*: Μουσκεύουμε 50 γραμμάρια ξερά φύλλα ή 20 γραμμάρια νωπά φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Για την **πιτυρίδα** κάνουμε κάθε βράδυ, επί δύο εβδομάδες, εντριβή στις ρίζες των μαλλιών με κρύο αφέψημα αδίαντου.

Άκορος

Το αρωματικό καλάμι που καταλύει το ουρικό

Άλλα ονόματα: Άκορος κάλαμος.

Επιστημονική ονομασία: *Acorus calamus*

Ιστορίες για τον άκορο: Δεν μιλάμε εδώ για κάθε καλάμι, αλλά για ένα ειδικό αρωματικό, που υπάρχει και σε άγρια κατάσταση και καλλιεργημένο, με πικρή γεύση αλλά με αρωματικές ρίζες, από το οποίο παίρνουμε ένα πολύ χρήσιμο αρωματικό λάδι, που θυμίζει πορτοκάλι και μανταρίνι.

Στα αρχαία χρόνια, όπως αναφέρουν οι *Πλίνιος, Θεόφραστος* και *Διοσκουρίδης* χρησιμοποιούσαν αυτό το καλάμι για την παρασκευή του «*Ακορίτη οίνου*», που έμεινε στην ιστο-

για τις τονωτικές και διεγερτικές του ιδιότητες. Με αυτό θεράπευαν στα αρχαία χρόνια την *αλωπεκία*, με αυτό οι Αφρικανοί αγρότες προστατεύονται σήμερα από την *ουλίτιδα* και με αυτό σταματάει η μεγάλη έξοδος αερίων από το έντερο...

Η Ελληνική Μυθολογία περιγράφει το καλάμι σον γιο του ποταμού ***Μαιάνδρου***, ο οποίος, λέει, μετομορφώθηκε σε φυτό γιατί δεν μπορούσε να υποφέρει τα πνίξιμο του φίλου του ***Κάρπου*** στο ποτάμι. (Για τη Μυθολογία δεν μπορεί κονείς να είναι σίγουρας ον εννοούσε το συγκεκριμένο καλάμι, αλλά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες καταγράφω με οκρίβεια τις πιο σημαντικές, οπό όσες αποθησαύρισα από τα πιο ανογνωρισμένα διεθνώς βιβλία βοτανολογίος).

Χρήσιμα μέρη: Το ριζωμά του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 39)

Πού το βρίσκουμε: Επειδή ευδοκιμεί οε αρκετές περιοχές (σε λίμνες, ποτάμια και υγρά μέρη), τα πιθανότερα μέρη για να βρείτε ριζώματα άκορου είναι τα ειδικευμένα φαρμακεία, που δημασιεύω τις διευθύνσεις τους σε όλη την Ελλάδα -στις τελευταίες σελίδες- και οι ελάχιστοι καλοί βοτανοπώλες που υπάρχουν. Φυλάξτε τα σε γυάλινα δοχεία.

Δραστικές ουσίες: Στο ριζωμα του αρωματικού καλαμιού υπάρχει ένα αιθέριο λάδι που περιέχει *Τανίνη* και *Ασαρόνη* (μία ελαφρά τοξική ουσία, με αντιβιοτικές ιδιότητες) καθώς και *Ζαχαρόζη*, Μηλικό Οξύ, Πυριτικό Νάτριο, *Ακορίνη*, *Καλαμίνη*, *Χολίνη*, *Μεθυλαμίνη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χωνευτικό σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**, ξινίλας, **γαστρίτιδας**.

Τονωτικό και *ανθελμινθικά* (για **παράσιτα** του εντέρου)

Διαυρητικό, καταλύει το **ουρικό οξύ**. Βοηθάει σε **ολιγουρία**.

Αντιφυσητικό (προλαβαίνει και ανακουφίζει από **τον τυμπανισμό της κοιλιάς** - σταματάει την έξοδο των αερίων)

Ο *Waller* λέει στο *British Herbal* «*Οι ρίζες του άκορου κάλαμου κάνουν καλό σε όλες τις νευρικές καταστάσεις,* **πονοκέφαλο**, **υποχονδρία** *και σε χρόνια* **καταρροή**».

Χρήσιμο σε όποιον πάσχει από **ρευματισμούς** ή **αρθρίτιδα**.
Η σκόνη του έχει χρησιμοποιηθεί και σαν φάρμακο *εμετικό*.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα* (για **ξινίλα**, **αεροφαγία**, **ρευματικούς** και **αρθριτικούς πόνους**) βράζουμε 50 γραμ. σε ένα λίτρο για 3 λεπτά. Σουρώνουμε ύστερα από 10-15 λεπτά. Επειδή αυξάνει την διούρηση το πίνουμε μόνο πρωί και μεσημέρι. Όχι βράδυ.

Σαν *χολαγωγό*, βράζουμε 3 κουταλιές ψιλοκομμένες ρίζες σε ένα λίτρο νερού μέχρι να μείνει το ένα τρίτο. Το σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι το πρωί κι ένα το βράδυ, για 10 μέρες. (Κάθε μέρα βράζουμε καινούργιο, γιατί όμα μείνει βρωμάει)

Σαν *βάμμα* (20-30 στάλες σε λίγο νερό ή σε έγχυμα) δυο φορές την ημέρα για την **αναιμία**, για το **σέρια** και για επάλειψη των ούλων σε **ουλίτιδα**.

Σαν *κατάπλασμα* με οινόπνευμα και ψιλοκομμένο σκόρδο καταπραΰνει τους πόνους των **ρευματισμών** και των **αρθριτικών** και τους πόνους από **διαστρέμματα**.[Λ. Σπύρου]

Επίσης μπορούμε να μασάμε τη ρίζα ωμή. (Στην Τουρκία μασάνε ζαχαρωμένη ρίζο για την πρόληψη του **βήχα**).

Άλλες εφαρμογές:

Στις οραβικές χώρες χρησιμοποιείται ως **αφροδισιακό**.

Χρησιμοποιείται ως **«αντιγαλακτικό»** όταν η γυναίκα δεν θέλει να θηλάσει το μωρό της.

Στις αφρικονικές χώρες οι αγρότες μασάνε ρίζο άκορου κολαμιού για να καθαρίζουν τα δόντια τους, ιδίως όταν έχουν **ουλίτιδα**.

Ο *Διοσκουρίδης* έλεγε ότι ο άκορος θεροπεύει και την αλωπεκία, αλλά δεν ξέρουμε πώς τον χρησιμοποιούσε.

Το αρωματικό λάδι του άκορου χρησιμοποιείται για να αρωματίσει φάρμακα, προϊόντα αρτοποιίας, ζυμαρικά, και ποτά (*Βενεδικτίνη*, *Σαρτρέζ*, *Σαρσπαρίλλα*, *Τζιτζιμπίρα*, *Ρούτμπήαρ* και μπίρα Σημύδας).

Αλθαία

Ένα καλό μαλακτικό για φλεγμονές, πληγές

Άλλα ονόματα: Αλθαία η φαρμακευτική, η Ροδανθής, Αλθέα, Δεντρομολόχα, Νερομολόχα, Αγρια Κάνναβη

Επιστημονική ονομασία: *Althaea officinalis*

Ιστορίες για την αλθαία: Ο *Ιπποκράτης*, ο *Διοσκουρίδης*, ο *Γαληνός* γνώριζαν την αλθαία. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας οι πρακτικοί «γιατροί» τη χρησιμοποιούσαν στις παθήσεις των πνευμόνων και τις εντερικές φλεγμονές (Λ. Σάμιος)

Σήμερα οι εφαρμογές της αλθαίας είναι πολλές:

Με τα *φύλλα*, τις *ρίζες* και τα *άνθη* της γίνεται μια *αλοιφή* για τους «καλόγηρους» (δοθιήνες) και τα αποστήματα.

Καταπλάσματα με *ρίζες* ή *άνθη* αλθαίας μαλακώνουν πληγές

Αν μασούν ξερή ρίζα τα παιδιά σε ηλικία οδοντοφυΐας βγάζουν γερά δόντια. (Η ρίζα δεν κομματιάζεται εύκολα).

Οι πλύσεις με *έγχυμα* ξεκουράζουν τα κουρασμένα μάτια.

Πιο χρήσιμα μέρη: Οι *ρίζες* και τα λουλούδια της. Αλλά χρησιμοποιούνται και τα φύλλα της. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38)

Πού τη βρίσκουμε: σε ομοιοπαθητικά φαρμακεία, σε υγιεινές τροφές και σε βοτανοπώλες. Αν μαζέψετε μόνοι σας, η καλύτερη εποχή είναι Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Ξεφλουδίζετε τις ρίζες, τις ξεραίνετε σε σκιά, τις κόβετε κομματάκια και τις φυλάτε σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αμυλο 37%, βλεννώδες ουσίες 36%, Ασπαραγίνη 2%, Αλθεΐνη, Βεταΐνη, ανόργανα άλατα, σάκχαρα, πηκτίνη

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντιβηχική. Ιδιαίτερα χρήσιμη για τη **βρογχίτιδα**, τη **στηθάγχη** και τον κοινό **βήχα**.

Μαλακτική. Καταπραΰνει τη **λαρυγγίτιδα** τη **στοματίτιδα**, τη **φαρυγγίτιδα**, καθώς και την **κυστίτιδα**, την **ψαμμίαση** και χαλαρώνει τους κολικούς από τις **πέτρες στα νεφρά**.

Με γαργάρες ωριμάζουν τα αποστήματα των δοντιών, βελτιώνονται η **ουλίτιδα** και αι **άφθες** των παιδιών και με *επιθέματα* ωριμάζουν τα απαστήματα και οι **δοθιήνες**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*. Βράζουμε (για ένα λεπτό) ένα κουταλάκι ξερά *άνθη* ή *φύλλα* για κάθε *φλιτζάνι*. Τα σουρώναυμε μετά από 10 λεπτά. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι. Πίνουμε 3 φλιτζόνια την ημέρα, για **βήχα**, **στηθάγχη**.

Ένα πιο δυνατό *σφέψημσ*, για έντονες **φλεγμονές**, γίνετοι με 100 γραμ. ρίζας που βράζουμε σε 10 *φλιτζάνια* νερά, μέχρι να μείνουν 6 φλιτζάνια. Τα ίδια *αφέψημα* εξαφανίζει **μώλωπες** και ανακουφίζει από **πόνους** των **μυών** και των **τενόντων** (*με συνεχείς ζεστές, τοπικές επαλείψεις*).

Σαν *έγχυμα*, για **ψαμμίαση**, βάζουμε σε μια τσαγιέρα φύλλα και λουλούδια αλθαίας (ένα κουταλάκι για κάθε τσαγιέρα (αν είναι χωρίς καπόκι την σκεπάζουμε με πανί). Το οφήνουμε 3 ώρες για να γίνει δυνοτό. Πίνουμε 4 μέρες ένα *φλιτζάνι* την ημέρα. Σταματάμε 4 μέρες και ξαναρχίζουμε.

Για *γαργάρες* και *πλύσεις* πληγών βράζαυμε μια χαύφτα κομμένες ρίζες σε ένα λίτρα νερό, για 10 λεπτά.

Ειδικά γιο τη **δυσκοιλιότητα** φτιάχνουμε φακελάκια με σκόνη από 2 γραμ. ρίζα *αλθσίας* και 1 γραμ. *γλυκόριζα* (Κάθε πρωί μόλις ξυπνήσουμε πίναυμε ένα φακελάκι με νερό.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, *γαργάρες*, *πλύσεις*, *επιθέματα*, βράζουμε 10 λεπτό μία χούφτα ψιλακομμένη ρίζα, σ' ένα λίτρο νερό.

Αν προσθέσουμε στο νερά ταυ μπάνιου *αφέψημα* αλθαίας έχει καταπραϋντική επίδραση, σε **ερεθισμούς**. Και αν αντί να τις βράσουμε μουσκεύουμε ρίζες αλθαίας μια ώρα σε 10 φορές περισσότερα νερό για ένα υγρά πια διαυγές.

Αμυγδαλιά

Καταπραϋντικό, μαλακτικό φάρμακο και καλλυντικό

Επιστημονική ονομασία: *Prunus amygdalus*

Ιστορίες για την αμυγδαλιά, που δεν έχει άλλα ονόματα. Είναι γνωστή παντού με το δικό της. Κι ήταν γνωστή από τα αρχαία χρόνια. Ο *Ιπποκράτης* τη χρησιμοποιούσε στη θεραπευτική του. Για τους αρχαίους Έλληνες, η αμυγδαλιά ήταν σύμβολο γονιμότητας και για τους Μωαμεθανούς το σημάδι της ουράνιας ελπίδας.

Τα αμύγδαλα έχουν περισσότερη πρωτεΐνη από τους περισσότερους ξηρούς καρπούς. Είναι επίσης μια εξαιρετική μη γαλακτοκομική πηγή ασβεστίου: 30 γραμ. (μια χούφτα) αμύγδαλα παρέχουν το 10% της ημερήσιας ανάγκης.

Δεν έχουν μόνο τα γλυκά *αμύγδαλα* θεραπευτικές και άλλες χρήσιμες ιδιότητες αλλά και τα *πικραμύγδαλα*. Εδώ όμως δεν μιλάμε μόνο για τους καρπούς αλλά και για τις φλούδες και τα *φύλλα* και τα λουλούδια τους.

Με αμυγδαλόλαδο ανακατεμένο σε ίσα μέρη με ασβεστόνερο, έκαναν παλιά στην Κρήτη επάλειψη στις χρονίστρες.

Ένα άλλο είδος γαλακτώματος, η *σουμάδα* ανακουφίζει τους καρδιοπαθείς που υποφέρουν από **αρρυθμία**.

Μία καλή όσο και απλή συνταγή για αποτελεσματικό καλλυντικό κατά των **ρυτίδων** γίνεται με *αμυγδαλέλαιο*, που το ανακατεύουμε με *ελαιόλαδο*, σε δόσεις δύο προς ένα.

Καταπλάσματα από πικραμύγδαλα κατευνάζουν το **ερεθισμένο δέρμα** και τη **φαγούρα** της **ψωρίασης**.

Άλλες εφαρμογές των πικραμυγδάλων: Χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό ποτών (*Μαρασκινό*), παγωτών, ζαχαρωτών, γλυκών, τσίχλας, ζελέ κ.ά. οφού το αποστάξουν για να απομακρυνθεί το υδροκυανικό τους οξύ. Το αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες καλλυντικών για την παρασκευή ακριβών γαλακτωμάτων. Με φύλλα αμυγδαλιάς, που τα βράζουν με στύψη βάφουν ανεξίτηλα κίτρινα τα νήματα του αργαλειού.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και τα λουλούδια της αμυγδαλιάς καθώς και ο καρπός και οι φλούδες του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδο 18). Τα ασπρισμένα αμύγδαλο μπορούν να χωριστούν στα δυο, να κοπούν σε κομματάκια ή ν' αλεστούν, αλλά τότε πρέπει να φυλάγονται σε σφραγισμένο δοχείο, επειδή ταγκίζουν αν εκτεθούν στον αέρα λόγω των λιπαρών που περιέχουν.

Πού τα βρίσκουμε: Μη περιμένετε να βρείτε σε φαρμακεία ή βοτανοπώλες φύλλα και λουλούδια αμυγδαλιάς. Είναι τόσο καινά σε κάθε εξοχή, που δεν είναι εμπορεύσιμο είδος. Μπορείτε μόνοι σας να μαζέψετε μερικά ανθισμένα κλωνάρια από τα μέσα Ιανουαρίου (που είναι ακόμη μπουμπούκια) μέχρι τις αρχές του Μαρτίου, να τα ξεράνετε σε σκιά και να τα φυλάξετε σε ένα μεγάλο γυάλινο βάζο. Αμύγδαλα μπορείτε να αγοράσετε παντού. Προτιμήστε τα φρέσκα (φετινά). Αν διαβάζοντας αυτές τις σελίδες δείτε ότι σάς χρειάζονται και οι φλούδες των αμυγδάλων, κοπανίστε μερικές στο γουδί και φυλάξτε τις χωριστά, σε ένα βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αμυγδολέλαιο (περιέχουν μέχρι 65% τα γλυκά αμύγδαλα και μέχρι 50% τα πικραμύγδαλα). *Εμουλσίνη* (Συναπτάζη), *Μαγνήσιο*, Στεατίνη, Βιταμίνη Ε, σάκχαρα, Ασβέστιο, Φώσφορο, Σίδηρο, Κόμμι, Κάλιο, Νάτριο. Και στα πικραμύγδαλα: Κυανιούχο και *Αμυγδαλίνη* (γλυκοζίδια - τοξική ουσία). 50 ως 60 πικραμύγδαλα αρκούν για να σκοτώσουν ένα ενήλικο. Νεώτερες παρατηρήσεις μας βεβαιώνουν ότι για τα παιδιά είναι αρκετά και μόνο 4 ως 6 πικρομύγδαλα για να φέρουν τον θάνατο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Με φύλλα και άνθη αμυγδαλιάς γίνεται ένα αντιβηχικό έγχυμα αποτελεσματικό για τον **κοκίτη** και για την **ηπατική ανεπάρκεια**.

Μαλακτικό (το αμυγδαλόλαδο, συνιστάται και σε **εγκαύματα** πρώτου βαθμού)

Διουρητικό Το *αφέψημα* των *φύλλων* είναι *καθαρτικό* (ολλά δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση).

Αντιδιαβητικό Ανθελμινθικό (Για **παράσιτα στο έντερο**, ένα μείγμα από *αμυγδαλόλαδο* ή *έγχυμα* από *άνθη* αμυγδαλιάς, με ένα *κράκα φρέσκου αυγού* και λίγο νερό. Το ίδιο έγχυμα συνιστάται και για ταν ξερά σπασμωδικό βήχα του **κοκίτη**. *(Ηρωίας- Ζαρκαπνάκης)*

Αντιπυρετικά (το γάλα των γλυκών αμυγδάλων -*σαυμάδα*- είναι καταπραϋντικό σε **πυρετούς**, **φλεγμονές** του αυροποιητικού, δερμοτικούς ερεθισμαύς και *ηρεμιστικό* σε **νευρική υπερδιέγερση**. Είναι πιο απατελεσματικό αν προσθέσουμε και λίγα σιράπι αλθαίας)

Και μαλονάτι τα αμύγδαλα έχουν 43% λιπαρά είναι κολά για την **καρδιά**, καθώς μια μελέτη σε 26.000 άτομα, έδειξε άτι εκείνοι που έτρωγαν *αμύγδολα* και *καρύδια* 6 φαρές την εβδομάδα, είχον μέσα όρα διάρκειας ζωής επά χράνια περιασάτερο και χαμηλάτερο πασοστό καρδιακών προσβαλών. Είναι επίσης πλούσιο σε μονοοκόρεστα λιπαρά αξέα -άπως και τα ελαιόλσδο- που μειώναυν τη **χοληστερίνη** και προστατεύαυν απά καρδιοπάθεια.

Τα αμύγδαλα είναι επίσης πλούσιο σε **βιταμίνη Ε**, έναν άλλο «προστάτη» της καρδιάς.

Τέλος, το *αμυγδαλέλαιο* έχει απαλυντικές ιδιάτητες στο δέρμα, είτε το αλείφουμε μάνο του τα βράδια, είτε τα συνδυάζαυμε με λίγη βιταμίνη Ε.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*. Ρίχνουμε βραστό νερά πάνω σε φύλλα και άνθη αμυγδαλιάς, μέσα σε ένα δαχείο που κλείνει καλά (ένο *φλιτζάνι* για κάθε δύο κουτολάκια άνθη) και τα αφήνουμε για 5-15 λεπά. Ύστερα φιλτρόρουμε και το πίνουμε ζεστό. 3 φλιτζάνια την ημέρα για ταν έντανο **βήχα**.

Ένα άλλα ισχυρό αποχρεμπτικά και κατευναστικό φάρμακο για τον **κοκίτη** είναι το *αφέψημα* με φλούδια αμυγδάλων:

Βράζουμε δυο χούφτες σε ένα λίτρο νερό 20 λεπτά και αφού φιλτράρουμε με διπλό βαμβακερό ύφασμα δίνουμε στο ποιδί νο πίνει, μικρά *φλιτζανάκια*, μερικές φορές κόθε μέρα. Το ρόφημα αυτό χρησιμοποιείται και για την καλοήθη **υπερτροφία του προστάτη**.

Για να κατέβει το επίπεδο του σακχάρου των **διαβητικών** η Λοϊκή Φαρμακολογίο χρησιμοποιεί την εξής απλοϊκή μεθοδο, που έχει λογική βάση: Βάζουμε από βραδύς στο νερό σπασμένα πικραμύγδαλα, τα ξεφλουδίζουμε το πρωί και καταπίνουμε νηστικοί, ένα πικρομύγδαλο το πρώτο πρωί, 2 το δεύτερο πρωί, 3 το τρίτο πρωί, 4 το τέταρτο κοι 5 το πέμπτο πρωί. Ύστερο αρχίζουμε να τα λιγοστεύουμε. Έτσι το έκτο πρωί καταπίνουμε 5, το έβδομο 4, το όγδοο 3, το ένατο 2 και το δέκατο πρωί 1. Διακόπτουμε 20 ημέρες και ξαναρχίζουμε.

Η **σουμάδα**, το σιρόπι που χρησιμοποιείται στις μεσογειακές χώρες ως δροσιστικό ποτό όταν αναμιγνύεται με νερό ή ως γευστικό για γκλάσο ή γεμίσεις, αρχικά γινόταν από κριθάρι και αμύγδολα, αλλά σήμερα το σιρόπι γίνεται από ένα γαλάκτωμα αμυγδάλων με ζάχαρη και λίγο πρόσθετο ροδόνερο ή νερό από άνθη πορτοκαλιάς και πωλείται εμφιαλωμένη στα καταστήματα γαστριμαργίας. Μπορείτε όμως να φτιάξετε και μόνοι σας σουμάδα, που είναι πολύ χρήσιμη στους **καρδιοπαθείς** πολτοποιώντας ξεφλουδισμένα αμύγδαλα μαζί με λίγο νερό. Όταν γίνει μια μάζα την περνάτε από τουλπάνι. Προσθέτετε νερό και λίγη ζάχαρη κι η σουμάδα είναι έτοιμη.

Ένα καλό *ποδόλουτρο* ή *μπάνιο χεριών*, πολύτιμο σαν κατσπρσϋντικό σε **εμπύρετες** καταστάσεις ή σε ενοχλήσεις του **ήπατος** γίνεται με μια χαύφτα άνθη και φύλλα

αμυγδαλιάς, που τα μουλιάζουμε μαζί με 10 κουτολάκια κοπανισμένες φλούδες αφράτων αμυγδάλων σε ζεστό νερό, δύο φορές την ημέρα.

Για να ασπρίσετε αμύγδαλα Σκεπάστε με νερό που βράζει. Αφήστε τα να μείνουν για τρία λεπτά και μετά δοκιμάστε να δείτε αν οι φλούδες γλιστράνε εύκολα. Βγάζετε τα αμύγδαλα από το νερό ένα κάθε φορά, αφαιρείτε τη φλούδα και αφήστε το να στεγνώσει σε χαρτί κουζίνας, για αρκετές ώρες.

Προφυλάξεις: Αν φόει 50-60 πικραμύγδαλα ένας ενήλικος ή 4-6 ένα παιδί μπορεί νο δηλητηριαστεί θανατηφόρα, καλό είναι να ξέρετε πώς να αντιδράσετε σε μια τέτοια περίπτωση: Το πιο δραστικό αντίδοτο είναι ή ...ζάχαρη και βέβαια να προκαλέσουμε σμέσως εμετό, πλύση του στομαχιού κοι μία ένεση Ατροπίνης. Επειδή όμως η τοξική δόση είναι διαφορετική για κάθε άνθρωπο, γι' αυτό κσλύτερο νο μην τρώμε πικραμύγδαλα.

Αλλά όπως αναφέρει η Φαρμακολογίσ *Ν. Κωστή* και γλυκά αμύγδαλα αν φάμε παλλά μαζεμένα, μπαρεί να μας φέρουν δυσπεψία, ενώ η φλούδα τους προκαλεί **ναυτία**, **εξανθήματα**, φαγούρα (*ουρτικάρια*), μπορούμε να τα μουσκέψουμε ή να τα ρίξουμε για ένα λεπτό της ώρας σε ζεστό νερά και αμέσως μετά να τα ξεφλουδίσαυμε, οπότε δεν δημιουργαύν δυσπεψία ούτε άλλη παρενέργεια.

Πιο αποτελεσματικά είναι τα φρέσκα αμύγδαλα, παυ η σάρκα τους είναι άσπρη κσι άασμη, ενώ όταν πολυκαιρίσουν κιτρινίζουν και αρχίζουν να ταγκίζουν.

Τα πικραμύγδαλα όταν βρεθαύν σε νερό παράγουν υδροκυάνιο και μυρμηκικό αξύ. Όπως περιγράφει ο *Διοσκουρίδης*, με πικραμύγδαλα δηλητηρίαζαν τις αλεπούδες.

Ένα καλά γαλάκτωμα ***ντεμακιγιάζ*** γίνετσι άταν κοπανίσουμε 10 πικραμύγδαλα και τα βράσαυμε σε μια καύπα νερό.

Άνηθος

Για την κακοσμία στόματος και δυσπεψία

Άλλα ονόματα: Άνηθον το βαρύοσμον

Επιστημονική ονομασία: *Anethum graveolens*

Το αρωματικό αυτό φυτό έχει μακρόχρονη ιστορία στη θεραπευτική όπως και στην κουζίνα. Χρησιμοποιείται πολύ στις σαλάτες και σε όλα τα φαγητά με ψάρι ή με ρύζι, όχι μόνο γιατί τα αρωματίζει αλλά και γιατί βοηθάει τη χώνεψη. Αλλά να προσθέστε άνηθο στα φαγητά σας αφού τελειώσει το μαγείρεμα, γιατί ο βρασμός τα καταστρέφει.

Επίσης οι σπόροι του άνηθου είναι αποτελεσματικοί, ως αφέψημα, για την ελευθέρωση αερίων του εντέρου.

Παλιότερα θεωρούσαν ότι έχει και αντι-επιληπτικές ιδιότητες.

Οι σπόροι του άνηθου, που είναι ένα από τα αγαπημένα βότανα των Ελλήνων, χρησιμοποιούνται στα προϊόντα γλυκόριζας, σε αρώματα ποτών, παγωτών, τσικλών, γλυκών, προϊόντων αρτοποιίας.

Χρήσιμα μέρη: Σπόροι, φύλλα, άνθη, ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα σελ. 37)

Πού τα βρίσκουμε: Τα κλωνάρια με φύλλα άνηθου πουλιούνται στα μανάβικα και στις λαϊκές αγορές.

> Τους σπόρους άνηθου ΔΕΝ πρέπει να τους αγοράζουμε από καταστήματα γεωργικών ειδών, γιατί θα είναι ραντισμένοι με φυτοφάρμακα. Τους αγοράζουμε από το τμήμα μπαχαρικών στα σουπερμάρκετ.

Για να έχετε άνηθη (από Ιούλιο μέχρι Οκτώβριο) και ρίζες όλες τις εποχές, μπορείτε να φυτέψετε σε μία-δυο γλάστρες. Αν θέλετε να ξεράνετε κλωνάρια άνηθου με φύλλα, για μελλοντική χρήση κόψτε τα και ξεράνετέ τα πριν ανθίσει.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι (ανηθέλαιο), *λεμονένιο, τερπένες*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανακουφίζει το στομάχι (ιδιαίτερα τις **στομαχικές διαταραχές των παιδιών**). Όταν το προσθέτουμε ωμό στα φαγητά τα κάνει πιο εύπεπτα και καταπαλεμά τη **δυσπεψία**.

Βοηθάει στον θηλασμά, (αυξάνει τα γάλα, πολύ περισσότερο μάλιστα σε συνδυασμό με *μάραθο, κόλιαντρο* και *γλυκάνισο*) αλλά **απαγορεύεται για τις εγκύους**.

Ρυθμίζει τα έμμηνα σε περιπτώσεις **δυσμηνόρροιας**.

Είναι *σπασμολυτικό* και *ηρεμιστικό*. Ιδιαίτερα χρήσιμα σε **λόξυγκα**, στην **αεροφαγία** και στους **νευρικούς εμετούς**.

Για την **κακοσμία του στόματος** μασάτε *σπόρους άνηθου*

Τέλος, θεωρείται καλό για την **αϋπνία** και για τους **κολικούς** του εντέρου (**κολίτιδα**).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: βράζουμε δύο *κουταλάκια* σπάρους σε ένα λίτρο νερό για 10-15 λεπτά. Πίνοντας μισό φλιτζάνι, 1-2 φορές την ημέρα, με μικρές γουλιές καταπραΰνει το **λόξυγκα**, τα **αέρια** και την **τάση για εμετό**.

Σαν *έγχυμα* μουλιάζουμε ανθισμένα κλωνάρια άνηθου άλη τη νύχτα σε *αποσταγμένο* νερά (απά το φαρμσκεία) και πίνουμε ένα-δυο φλιτζάνια τη μέρα.

Μία ωραία ιδέα: Σε ένα μπουκάλι *παρθένο* ελαιόλαδο βάλτε ένα κλωνάρι δεντρολίβανου και 3 κλωνάρισ άνηθου και αφήστε τα αρκετές μέρες. Ύστερα χρησιμοπαιήστε το λάδι αυτά στα μαρινάτα ή ψητά ψάρια και σε σαλάτες.

Προφυλάξεις: Οι έγκυες δεν επιτρέπεται να πίνουν *αφεψήματα* ή *εγχύμστσ* άνηθου γιατί μπαρεί να προκαλέσουν **αποβολή**. Δεν απαγορεύεται όμως να τρώνε άνηθο.

Επίσης, λέγεται ότι η **συνεχής** χρήση *σφεψήμστος* με *σπόρους* άνηθου μπορεί να εξασθενίζει την **όραση**.

Αντράκλα

Όχι μόνο για την όρεξη

Άλλα ονόματα: Γλιστρίδα, Ανδράχνη, Πορτουλάκη, Λυτική ή λαχανώδης, Χοιροβότανο.

Επιστημονική ονομασία: *Portulaca oleracea*

Υπάρχει άγρια και καλλιεργημένη. Περιέχει πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχει χρησιμοποιηθεί για πολλές ενοχλήσεις (κυρίως φρέσκια, αλλά τα φύλλα της μπορούν να ξεραθούν και να φυλαχτούν για τσάι). Η αντράκλα κάνει πιο νόστιμη οποιαδήποτε σαλάτα.

Δραστικές ουσίες: Μηλικό οσβέστιο, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η αντράκλα περιέχει περισσότερα *ωμέγα-3 λιπαρά οξέα* και *βιταμίνη* Ε από κάθε άλλο φυτό που έχει μελετηθεί. Και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη Ε μπορεί να προσφέρουν προστασία από τον **καρκίνο**, την **καρδιοπάθεια** και τις φλεγμονώδες νόσους, όπως η **αρθρίτιδα**, οι **ρευματισμοί** κ.ά.

Διουρητικό, ανθελμινθικό και *ταινιοκτόνο* (σκοτώνει τα **σκουλήκια** και τα άλλα παράσιτα του εντέρου και την **ταινία** όταν βράσουμε και πιούμε σπόρους)

Γονωτικό. Ορεκτικό. (Μάλιστα φέρνει τέτοια όρεξη ώστε να λέμε *«Γλιστρίδα έφαγε αυτός και δεν χορταίνει»*.

Θεωρείται ευεργετική για όσους υποφέρουν από **κολίτιδα**, από **αμοιβάδες** καθώς και από **πέτρες στη χολή**.

Ο βοτανολόγος *Έντουιρντ Μπαχ* έλεγε ότι αν τρώμε συχνά σαλάτα με αντράκλα, τα καλοκαίρια, χαμηλώνει την υψηλή **πίεση** του αίματος.

Ο φρέσκος χυμός του φυτού, με λίγο μέλι ανακουφίζει από **βήχα**, από **δύσπνοια** και γίνεται λοσιόν για **φλογώσεις, πληγές**. Σταματά τον **πονοκέφαλο** που έχει σαν αιτία την δίψα ή την ζέστη. Σταματάει επίσης την **αιμορραγία**.

Ακόμη, θεωρείται και αφροδισιακή.

Ο χυμός αντράκλας μαζί με ροδέλαιο συνιστάται για **πληγές στο στόμα, φλεγμονές των ούλων**, εύσειστα, χαλαρά **δόντια**.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τις οδηγίες, που γράφω πιο πάνω, υπάρχει μία γενική οδηγία: Τα κλωνιά και τα φύλλα της, φρέσκα ή ξερά καθώς και οι σπόροι της, γίνονται *αφέψημα*.

Απήγανος

«ξορκίζει» τις αμοιβάδες, τα εντερικά σκουλήκια και τις δηλητηριάσεις

Άλλα ονόματα: Ρητή η βαρύοσμος. Σιδεράχορτο. Βρωμοπήγανος Πήγαντο. Πεγάνι. Πηγάνι. Πηγουνιά.

Επιστημονική ονομασία: *Ruta graveolens*

Ιστορίες για τον απήγανο, που είναι γνωστός από τα αρχαία χρόνια, αναφέρεται και στην Αγία Γραφή και τα χλωρά φύλλα του, που μοιάζουν με φτέρη έχουν μία ανυπόφορη μυρουδιά και γι' αυτό ο λαός λέει *«ξορκισμένος με τον απήγανο»*

Είναι γνωστό ως αντίδοτο στις δηλητηριάσεις. Μάλιστα όπως έγραφε ο *Αθήναιος*, στα αρχαία χρόνια ο *Κλέαρχος*, τύραννος της Ηρακλείας του Πόντου καλούσε, τους αξιωματούχους του στο ανάκτορα και για να διασκεδάζει, τους έδινε να πίνουν δηλητήρια που παρασκεύαζε ο ίδιος. Όταν το θύματά του σφάδαζαν αυτός ξεσπούσε σε ακράτητα γέλια. Εκείνοι όμως, γνωρίζοντας το βίτσιο του, έτρωγαν πριν πάνε απήγανο, ως αντίδοτο των δηλητηρίων, υποκρίνονταν ότι υπέφεραν και όταν αυτός τους νόμιζε νεκρούς κι απομακρυνόταν, οι δηλητηριασμένοι γύριζαν σπίτι τους, ζωντανοί.(*Πρινέας – Σφακιανάκης*)

Φυσικά αυτού του είδους η χρήση δεν είναι η μόνη.

Ο *Ιπποκράτης* τον συνιστούσε, και ήταν το κύριο συστατικό του αντίδοτου στο δηλητήριο του *Μιθριδάτη*. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι ο απήγανος θεράπευε τη νευρική δυσπεψία που πάθαιναν όταν έτρωγαν μπραστά σε ξένους (θεωρούσαν ότι τους μάτιαζαν)

Αργότερα, το 1625, ο *Piperno*, ένας γιατρός της Νάπολης, συνισταύσε τον απήγανο κατά της *επιληψίας* και των *ιλίγγων*, ενώ ο *Πλίνιος* αναφέρει ότι ο απήγανος έχει τέτοια επίδραση στην καλή άρση ώστε οι ζωγράφοι της επαχής του καταβράχθιζαν μεγάλες ποσότητες από το φυτό (Οι Ιταλοί τον τρώνε και σήμερα στις σαλάτες). Παλιά είχε τη φήμη ότι καθαρίζει και οξύνει την όραση των κουρασμένων ματιών (*John Evelyn*).

Η λαϊκή ιατρική έχει χρησιμοποιήσει κατά καιρούς τον απήγανο για τις πια απίθανες περιπτώσεις: *Φυματίωση, σύφιλη, λύσσα, φαρυγγίτιδσ, ψώρσ, σπερματόροια* κ.ά.

Το αιθέριο λάδι του χρησιμοποιείται σε αρωματισμό ποτών, παγωτών, γλυκών, με μέγιστο όριο χρήσης 2 μέρη στο εκατομμύριο (*FDA*)

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό εκτός από ρίζες. Κυρίως φύλλα και *σπόροι*

Πού τον βρίσκουμε: Αν πηγαίνετε σε εξοχές και δεν σος αρέσουν τα πολυσύχναστα μέρη, αλλά προτιμάτε έναν περίπατο σε άγρια και κακοτράχαλα τοπία, τότε παρατηρήστε προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα του απήγανου, στη σελίδα 31 για να τον αναγνωρίσετε και θα

τον μαζέψετε μια μέρα, από τον Μάιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένος. Ξεράνετε τον σε σκιά και φυλάξτε τον σε γυάλινο βάζο. Αν δεν είναι ο τύπος σας να ψάχνετε στην εξοχή, πηγαίνετε σε ένα γεωργικό κατάστημα που πουλάει λουλούδια κι αγοράστε ένα ήμερο σε γλάστρα, που μπορείτε να έχετε στον κήπο ή στη βεράντα (όχι κοντά στην κρεβατοκάμαρα, γιατί μυρίζει βαριά). Άλλη λύση: Ζητήστε ξεραμένο φυτό σε ειδικευμένα φαρμακεία και βοτανοπώλες. Τα περισσότερα θα το έχουν.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, που περιέχει κετόνες, αλκοόλες, Εστέρες, τερπένια, Ρουτικό οξύ. Ρουτίνη, δηλαδή βιταμίνη P, Ινουλίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο απήγανος έχει χρησιμοποιηθεί από τη λαϊκή θεραπευτική για τις πιο απίθονες χρήσεις, όπως λ.χ. ως:

Εμμηναγωγό και *εκτρωτικό* (αλλά χρειάζετοι φοβερή προσαχή, γι αυτό δεν το συνιστώ.)

Αντίδοτο σε **δηλητηριάσεις**.

Φάρμακο κατά της **υστερίας** και της **επιληψίας**.

Κατά των **αμοιβάδων** και άλλων **παρασίτων του εντέρου** (κι ίσως αυτή να είναι η πιο σημοντική χρήση του).

Καθαρίζει **πληγές** και **έλκη** (σαν *έμπλαστρο*).

Εξοντώνει διάφορα **παράσιτα**, **σκώρο**, **ψείρες**, κλπ. (Οι *Πρινέας-Σφακιανάκης* ανέφερον ότι μία γυναίκα απαλλάχθηκε από φοβερή **φθειρίοση**, φορώντας ένα πουκάμισο που είχε βραστεί με απήγανο).

Καταπραΰνει τους πόνους των **ρευματικών** - **αρθριτικών**, της **φλεβίτιδας** και των **κιρσών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ένο *φλιτζανάκι αφέψημα* από *φύλλα* απήγανου, χλιαρό, το πρωί κι ένο το βράδυ, με άδειο στομάχι, για τα παράσιτα του εντέρου (**σκουλήκια**, **λεβίθες**) καθώς και για ρύθμιση των εμμήνων σε **δυσμηνόρροια**. (Αλλά μόνο για 3-4 μέρες. Περισσότερο μπορεί να γίνει επικίνδυνο).

Για **ρευματισμούς**, **αρθριτικά**, **κιρσούς** και για **φλεβίτιδα** μπαρείτε να πίνετε έγχυμα με 2 κουταλάκια απήγανου σε ένα φλιτζάνι κουτό νερό. Το οφήνετε γιο 10-12 λεπτά. Πίνετε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Κοπανισμένα μαζί με δαφνόφυλλα γίνεται κατάπλασμα σε **πρήξιμο** των όρχεων (Ιην. Χαχαρίτουλες)

Για την **υστερία** χρησιμοποιείται με κλύσμα (Haller) και ως αφέψημα των φύλλων του.

Βαμβάκι με ζουμί απήγανου, αραιωμένο με νερό έχει χρησιμοποιηθεί σε αυτιά γερόντων για θεραπεία **βαρηκοΐας** (Ηρινέας - Σφακιανάκης)

Αφέψημο φύλλων του μαζί με ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά σαν φάρμακο για τις **αμοιβάδες.**

Άλλες χρήσεις:

Σκόνη, ένα γραμμάριο τη μέρα.

Εσσάνς από μία μέχρι 10 σταγόνες σε ένα φλιτζανάκι νερό.

Σιρόπι, μισή κουταλιά για τους **κολικούς των βρεφών**.

Προφυλάξεις:

Αν πιούμε περισσότερες από 3 μέρες ρόφημα απήγανου φέρνει λιποθυμίες ή και **δηλητηρίαση**.

Αν φάμε χλωρά φύλλα απήγανου μπορεί να πάθουμε **διάρροια**, σίγουρα όμως θα πρηστεί η γλώσσα.

Αν συνθλίψουμε χλωρά φύλλα και άνθη στη χούφτα μας, θα δημιουργηθούν **φλύκταινες** με δυνατή φαγούρα κι αν μασήσαυμε 25 γραμ. χλωρά φύλλα θ' αρχίσαυν να τρέχαυν τα σάλια μας, να αραιώνουν οι σφυγμοί και μπορεί να πρηστεί η γλώσσα μας ή ακόμα και να πεθάνουμε (Φαρμακολογία Αφεντούλη)

Αν οι γυναίκες πιουν απήγανο χωρίς να συμβουλευταύν γιατρό μπορεί να πάθουν **μητρορραγία**.

Αρχαγγελική

Ο πιο «γυναικείος» θάμνος

Άλλα ονόματα: Αγγελική αρχαγγελική, Α. θεραπευτική, Α. άγρια, νεροκάλαμο.

Επιστημονική ονομασία: *Angelica archangelica*

Ιστορίες για την αγγελική, που είναι ένα πολυετές φυτό με πολλά φύλλα και άνθη λευκά, με απόχρωση πράσινη ή γαλαζωπή, με πολύτιμες ιδιότητες για τις γυναίκες που υποφέρουν από προεμμηνορρυσιακά προβλήματα.

Ο *Τζον Πάρκινσον* στο βιβλίο «*Paradise in Sole*» (1629) βάζει την αρχαγγελική στην κορυφή των φαρμακευτικών φυτών.

Στις βόρειες χώρες της Ευρώπης πιστεύεται ότι η αρχαγγελική *προστατεύει από τις μεταδοτικές αρρώστιες* και ότι *θεραπεύει όλες τις αρρώστιες*. Έχει γραφτεί μάλιστα ότι κάποιος *Αννίβας Καμού*, που πέθανε 120 χρονών το 1759, μάσαγε αδιάκοπα ξερές ρίζες αρχαγγελικής.

Έχει όμως και άλλες χρήσεις και εφαρμογές. Να μερικές:

Το *λάδι της ρίζας χρησιμοποιείται* για να αρωματισθούν διάφορα ποτά (ειδικά *τζιν* και *ρούμι*), παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, ζελέ, ζαχαρωμένα φρούτα, ταψίλες και λικέρ. Το *εκχύλισμα* του σπόρου ως άρωμα μαρμελάδων με βατόμουρα και σφένδαμο, και γλυκών. Τα *εκχύλισμα* της ρίζας σε αρώματα λικέρ, (*Βενεδεκτίνη, Σαρτρέζ* κ.α.), κρασιών και σε φαρμακευτικά σιρόπια.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, που πουλιέται στο εμπόριο είναι παχιά μακρουλή, πολύκλαδη, απ' έξω καφετιά και από μέσα λευκή. Ευωδιάζει αλλά η γεύση της είναι πικρή. Τα μεγάλα, πράσινα φύλλα της. Τα μικρά, πρασινωπά και κιτρινωπά άνθη της. Οι σπόροι.

Πού τη βρίσκουμε: Μπορούμε να την κόψουμε τον Σεπτέμβριο και Οκτώβριο για να πάρουμε τις ρίζες της πλάι στα ρυάκια όπου φυ-

τρώνει η άγρια, ή να φυτέψουμε μία σε μεγάλη γλάστρα στη βεράντα (Τα *άνθη* και τα *φύλλα* μαζεύονται όταν ανθίσει και οι σπόροι όταν ωριμάσουν). Ή μπορούμε να αγοράσουμε ρίζες της από τα ειδικευμένα φαρμακεία και τους βοτανοπώλες. Αν μαζέψουμε ρίζες καλό είναι να βρούμε παλαιά φυτά και να τα ξεράνουμε. Αν οι ρίζες είναι πσχιές τις κόβουμε σε μακρόστενα κομμάτια. Αν τις βάλουμε σε αεροστεγές δοχείο διατηρούντσι χρόνια.

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της αρχαγγελικής περιέχει: Αιθέριο λάδι, καυμαρίνη (*αγγελικίνη*), *τερπίνη*, *φελλανδρένιο*, οργανικά οξέα. Οι σπόροι της περιέχουν φουρανοκουμαρίνες, *ιμπερατορίνη*, (*βεργαπτένη*. Οι δροστικές ουσίες της διαλύονται σε νερό και *σε αινόπνευμα*. Αλλά όταν έχουν αποξεραθεί τα φύλλα και τα λουλαύδια της αρχαγγελικής χάνουν τις ιδιότητές τους. Μόνον η ρίζα τις διατηρεί και αποξεραμένη. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η αγγελική είναι ένα πολύτιμο φυτό, με πολλές χρήσεις:

Τονωτική (σε γενική κόπωση, σε **ατονία** του πεπτικού συστήματος, σε **αναιμία** και σε **ανεπάρκεια του συκωτιού**) αλλά και σε **μελαγχολία.**

Ορεκτική

Χωνευτική (διευκολύνει την πέψη λιπτορών τροφών, σταματόει την ξινίλο του στομαχιού)

Σπασμολυτική (καταπολεμά τους σπασμούς του στομόχου και του εντέρου, την **αεροφαγία**, τους **τυμπανισμούς** της κοιλιάς από αέρια, στοματάει το ρέψιμο, τους σπαστικούς εμετούς και τις **ημικρανίες**).

Διουρητική, Εφιδρωτική.

Εμμηναγωγή (και μαλακώνει τους **πόνους των εμμήνων**, περιορίζει τη **λευκόρροια**).

Αποχρεμπτική (Διευκολύνει τον **βήχα**, τονώνει τον βλεννογόνιο υμένα των βρόγχων σε χρόνιες **βρογχίτιδες**, **πλευρίτιδα**, **κρυολόγημα**.

Καρδιοτονωτική: Τονώνει τους μυς της καρδιάς, γι' αυτό συνιστάται σε αθλητές και σε μοθητές πριν από εξετόσεις.

Καταπραϋντική (σε γαστρική **οξύτητα**, **κολίτιδα**, **άσθμα**).

Επουλωτική. Το *αφέψημα* φρέσκων φύλλων σε επιθέματα επουλώνει τις πληγές και το *αφέψημα* της ρίζας αναπλάθει κατεστραμμένους ιστούς.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αντίδοτο σε **δηλητηρίαση** από κώνειο, μπελαντόνα ή σκυλοβάτανο.

Πώς χρησιμοποιείται:

> Σε όλες τις περιπτώσεις βράζουμε ένα κουταλάκι ρίζες ή σπάρους για κάθε φλιτζάνι νερό και αφού το αφήσουμε για 10-15 λεπτά σουρώνουμε και πίνουμε ένα *φλιτζάνι* μετά τα φαγητά, 1-2 φορές κάθε μέρα.

Ή μπορούμε να χρησιμοποιούμε **αιθέριο λάδι** αρχαγγελικής πίνοντας 20 σταγόνες σε νερό, πριν από τα φαγητό.

> Σε **ρευματισμούς**, **αρθριτικά**, **δερματοπάθειες** και σε **θλάσεις μυών**, *εξωτερική χρήση με επιθέματα* και με *εντριβές* (σε μορφή πομάδας ή *επαλείψεις με βάμμα*.

Αν προσθέσουμε κοτσάνια ή ρίζα αρχαγγελικής στο μπάνιο ανακουφίζει από τους πόνους των **ρευματισμών** και ξεκουράζει τα τεντωμένα **νεύρα**. (Το ίδιο πετυχαίνει και το ποδόλουτρο) .

Προφυλάξεις: Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να έχει άσχημη επίδραση στην **πίεση**, στην **καρδιά** και στην **αναπνοή**. Γι' αυτό να εφαρμόζετε ακριβώς τις δόσεις, να πίνετε *αφέψημα* μόνο για δύο βδομάδες και να κάνετε άλλες τόσες διακοπή. Και το μπάνιο ή ποδόλουτρο με αρχαγγελική, δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από 3 λεπτά, για να μην ερεθίσει τα δέρμα.

> **ΠΡΟΣΟΧΗ**: Ο χυμός της και κάθε υγρό με αρχαγγελική δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με τα μάτια.

Αχιλλαία

Το χιλιόφυλλο τονωτικό για κουρασμένους

Άλλα ονόματα: Αχίλλειος, Αχιλλεία Κρητική, Χιλιόφυλλο, Μιλφόϋ, Αγριοψιθιά, Λέγεται και Λάζαρος (γιατί με το λευλούδια της στολίζονται τα παιδιά που ψάλλουν τον Λάζαρο το Μεγ. Σάββατο).

Επιστημονική ονομασία: *Achillea millefolium*

Ιστορίες για την αχιλλαία: Μπορείτε να φαντασθείτε ότι ένα φυτό είναι σε θέση να ανοίγει την όρεξη, να *τονώνει*, να καλμάρει γυναικολογικά προβλήματα, να ρυθμίζει την *περίοδο*, να ανακουφίζει τους πόνους από *κιρσούς*, *αιμορροΐδες*, *αρθριτικά*, *ρευματισμούς*, να *επουλώνει* πληγές, να είναι *διουρητικό*, να *καθαρίζει* το λιπαρό δέρμα και να βοηθάει να περιοριστεί η *τριχόπτωση*;

Κι όμως, αυτές είναι μερικές από τις ιδιότητες της αχιλλαίας, του πικρού και στυφού, αλλά ορεκτικού και τονωτικού φυτού, που φυτρώνει σε 24 ποικιλίες στη χώρα μας.

Το όνομα της το οφείλει βέβαια στον *Αχιλλέα*, που όταν τραυματίστηκε από το δηλητηριασμένο δόρυ του *Πάρι* στον πόλεμο της Τροίας, η θεά *Αφροδίτη* τον συμβούλεψε να δέσει την πληγή με αυτό το φυτό για να ανακουφιστεί.

Και πραγματικά η *αχιλλαία* θεραπεύει τις πληγές που έγιναν από ατσάλι. Γι' αυτό, αργότερα, ο *Διοσκουρίδης* τη χρησιμοποιούσε ως αιμοστατικό κι οι στρατιώτες στον Α' Παγκόσμιο πόλεμο για πρώτη βοήθεια στα τραύματα.

Άλλες εφαρμογές: Συχνά έχει φέρει καλά αποτελέσματα σε διαλείποντες πυρετούς από ελονοσία και με πλύσεις σε βλεννόρροια. Οι σπόροι της έχουν χρησιμοποιηθεί για να δια-

τηρούνται τα κρασιά. Ένα φακελάκι εμποδίζει την αλλοίωση ενός βαρελιού κρασιού, ή αντικαθιστά το λυκίσκο στην παρασκευή σπιτικής μπίρας.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα υπέργεια μέρη του φυτού. Ιδιαίτερα οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25).

Πού την βρίσκουμε: Στα ειδικευμένα φαρμακεία και στους βοτανοπώλες. Μπορείτε και να ψάξετε σε λιβάδια, από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβρια. Ξεραίνεται στη σκιά και φυλάγεται σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό απόσταγμα, *Κινεόλη*, *Προαζουλένη*, *Ταν*ί*νη*, *Αχιλλεΐνη* (η πικρή ουσία του), ρητίνες, οργανικά οξέα και άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χρησιμοποιείται γιο να καλμόρει πολλές γυναικολαγικές ανωμαλίες (**δυσμηνόρροια**, **αμηνόρροια** από τρόμο ή από κρύο, διαταραχές στην **εμμηνόπαυση** και **σπασμούς της μήτρας**) κοι ως ρυθμιστικό της περιόδου. Η Φαρμακολογία *Ν. Κωστή* συνιστά να πίνουν οι νέες κοπέλες με ότακτο ρυθμό εμμήνων εγχύματα με συνδυοσμό *αχιλλαίας*, *χαμομηλιού* και *μελισσόχορτου*.

Είναι *Ορεκτικό* και *τονωτικό*. Επειδή ανοίγει την όρεξη είναι χρήσιμο στους κουρασμένους κοι ταλαιπωρημένους.

Το έγχυμο και το οφέψημά της είνοι **αντιπυρετικό** φάρμοκο για το δυνατό **κρυολόγημα**.

Χρησιμοποιείτοι σε περιπτώσεις **ακμής** και **έρπητα**.

Συνιστάται *ως αντισπασμωδικό* και *σπασμολυτικό* για τα **αέρια**, τους **νευρικούς σπασμούς**, αλλά και σε **άσθμα**, σε **κολίπδα** και σε άλλες **νευρικές γαστροπάθειες**, που χρειόζοντοι χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών.

Διουρητικό κοι *χαλσγωγό*, ιδιοίτερο οποτελεσμοτικό όταν χρησιμοποιείτοι μαζί με αγριόδα κοι «μουστόκιο» καλαμποκιού, ενώ θεωρείτοι οποτελεσματικό (ως σκόνη) και στην **ακράτεια ούρων των παιδιών**.

Μαλακώνει τους πόνους από **αρθριτικά** και **ρευματισμούς**.

Ανακουφίζει **κιρσούς**, **φλεβίτιδα** και **αιμορροΐδες**.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις καθώς και ως *ανθελμινθικό* (για **παράσιτα του εντέρου**) η χρήση της αχιλλαίας γίνεται εσωτερικά με αφεψήματα, χυμούς ή *βάμμα*.

Ακόμη, με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, ως *αλοιφή*, *πολτός* ή *σκόνη*:

Εμποδίζει την **τριχόπτωση** (κάνουμε συχνά *εντριβές* με αφέψημα αχιλλαίας).

Επουλώνει τις **πληγές**, τις **ραγάδες** της θηλής του μαστού και των χεριών ή ποδιών, τις **αιμορροΐδες**, τις **λειχήνες**, τη **φλεγμονή** του δέρματος και άλλες δερμοπάθειες.

Καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα (με ατμόλουτρο).

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *σφέψημα*, βράζουμε 10 λεπτά ένα *κουταλάκι* σε ένα μπρίκι νερό ή 25-30 γραμ. (μία χαύφτα) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα για καιρό για να έχει αποτελέσματα, ως *σπασμολυτικό*. Το ίδιο αφέψημα χρησιμοποιείται και για πλύσεις τού δέρματος, *κομπρέσες* και *πλύσεις* του κόλπου.

Ως *έγχυμα*, μουλιάζουμε ένα μέρος αχιλλοίας σε 10 μέρη βρασμένου νερού γιο 15 λεπτά ή 2 *κουταλάκια* σε ένα *φλιτζάνι* νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε ζεστό σε δόσεις κρασοπότηρου, 2-3 φορές την μέρα, για **πόνους περιόδου**, **δυσπεψία** ή άλλες στομοχικές ονωμαλίες.

Αλοιφή για εξωτερική χρήση (*εντριβές*) μπορείτε να ζητήσετε οπό ένα γνωστό σας φορμακοποιό να σος φτιάξει με: 10 γραμ. αιθέριο έλαιο αχιλλαίος, 20 γραμ. καμφορά και 25 γραμμάρια λανολίνη.

Για *κομπρέσες* ή για *εντριβή* μαλλιών αν έχετε **τριχόπτωση** βρόστε 10 λεπτά μία χούφτα φυτού σε ένα λίτρο νερού.

Αν ρίξετε *αφέψημα* στο νερό του μπάνιου είνοι κατευναστικό και θα σας ξεκουράσει.

Το *αμάλουτρο* με αχιλλαία ανοίγει και καθαρίζει τους πόρους του δέρματος, ενώ για εσπινοές που καλμάρουν μία **φλεγμονή του αναπνευστικού συστήματος**, βράζουμε μία χούφτα φυτά σε δύο λίτρα νερό και εισπνέουμε τον ατμό για μερικά λεπτά.

Αψιθιά

Για επιληψία και διαταραχές εμμήνων

Άλλα ονόματα: *Αρτεμισία αψίνθιον, α. η λεπτόφυλλος, α. η αρωματική, α. η Κίνα, α. η Πεδινή, Αγραψιθιά, Αψιφία, Αμπισθιά, Απιστιά, Γένια του γέρου, Πέλινο, Μέλισσινη, Πετραία, Μυρμηγκοβότανο, Λεβθάχορτα, Σαντονίνη, Δρακόντιον, Στραχούρι, Τραχούρι, Καμφορόσμον, Σεμισφύτο, Αβροτονίνη, α. η θαμνώδης.*

Επιστημονική ονομασία: *Artemisia Absinthium*

Ιστορίες για την αψιθιά: Ένα από τα γνωστότερα πικρά και αρωματικά φαρμακευτικά φυτά, από την εποχή του *Ιπποκράτη*. Οι Αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν *Αρτεμισία*, την είχαν αφιερώσει στη Θεά *Άρτεμη* και όπως φαίνεται τη χρησιμοποιούσαν για εμμηναγωγό. Ήταν επίσης γνωστή στους Αιγυπτίους και στους Κέλτες. Σύμφωνα με τον Άραβα *Αβικέννα*, την έπιναν για ορεκτικό.

Τον 14ο αιώνα οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο το συνιστούσαν για τη νευρία, για *ρευματισμούς, χολέρα, σκορβούτο, ίκτερο, αμυγδαλές, πονόδοντο, ωτίτιδα, μαγουλά-*

δες αλλά και για να διώξαυν τις μύγες και τις... κακές και οξύθυμες γυναίκες (Αυτό το αναφέρω για να σχολιάσω ότι δεν παίρνω στα σοβαρά κάθε χρήση που έκαναν στα βότανα οι παλιοί γιατροί, απλά και μόνον επειδή ήταν γιατροί...)

Στην ίδια κατηγορία πληροφοριών πρέπει να κατατάξουμε και την δοξασία ότι αν βάλεις τη νύχτα φύλλα αψιθιάς μέσα στα παπούτσια το πρωί μπορεί να περπατήσεις χιλιόμετρα χωρίς να κουραστείς.

Σήμερα το εκχύλισμα της χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση σε ποτά και λικέρ, το πράσινο σκούρο λάδι της χρησιμοποιείται από τη φαρμακοβιομηχανία και από τις αρτοβιομηχανίες.

Και πριν δούμε τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, να και μία πολύτιμη συμβουλή για τα καλοκαίρια στην εξοχή: Αν ρίξουμε φύλλα αψιθιάς σε αναμμένα κάρβουνα (ας παύμε πριν ψήσαυμε μπριζαλόκιο στην εξοχή) η βαριό μυρωδιά τους διώχνει τα **κουνούπια**.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, τα φύλλα και οι ρίζες της. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25)

Πού τη βρίσκουμε: Σε ξερά εδάφη, σε άκρες εξοχικών δρόμων, τον Ιούλιο και Αύγουστο που είναι ανθισμένη. Κόψτε ανθισμένα κλωνάρια (μαζί με τα φύλλα) και δέστε τα χαλαρά, σε ματσάκια με έξι κλωνάρια καθένα. Κρεμάστε τα κάπου έξω μια ηλιόλουστη μέρα, αλλά σε σκιερό μέρος (όχι στον ήλιο γιατί θα χάσουν ένα μέρος από το άρωμά τους). Μόλις ξεραθούν φυλάξτε τα σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία, για να μην πιάνουν υγρασία.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι που περιέχει ενώσεις όπως: *Αψινθόλη* (πολύ τοξική ουσία), *Θουγιόνη*, *Τουγιόλη*, *Αρταψίνη*, *Προαξουλένη*. Το γλυκοζίδιο *Αψινθίνη*, *Τερπενική*, *Λακτόνη*, *Ρητίνη*, *Τανίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτική, ιδιαίτερα την άνοιξη, ανοίγει την όρεξη. Καταπολεμά ορισμένα **επιληπτικά** συμπτώματα, που εμφανίζονται σε κορίτσια πριν από την εφηβεία.

Σπασμολυτική, ειδικά σε παιδικούς **σπασμούς** και σε **ζαλάδες** και **λιποθυμίες**.

Εμμηναγωγό σε **αμηνόρροια** από αναιμία, χλώρωση και **νευραλγίες** σχετικές με διαταραχή των εμμήνων.

Ανθελμινθική (για τα **σκουλήκια** του εντέρου). *Αντιπυρετική*

Αυξάνει την παραγωγή χολής, διευκολύνει τη **χώνευση** των λιπαρών, διώχνει τη **δυσπεψία** και βαηθά το **αδυνάτισμα**.

Θεωρείται φάρμακο για την **διάρροια**, τους **στομαχόπονους** και τους χρόνιους νευρικούς **εμετούς**.

Ακόμη είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά, για την **ανεπάρκεια του ήπατος**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: 10 *γραμμάρια* κορυφές με άνθη ας ένα λίτρο νερού. Το σουρώνουμε σε 15 λεπτά. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα, με μέλι γιατί είναι παλύ πικρά. Καλύτερος είναι α συνδυασμός με *φλισκαύνι*). Για την **αμηνόρροια** αρχίζουμε να το πίνουμε 10 μερες πριν την έναρξη των εμμήνων.

Σαν *έγχυμα*: Μουλιάζουμε μισό ως ένα κουταλάκι αψιθιά για 10 λεπτά σε ένα φλιτζάνι νερό. Πίνουμε σπό ένα φλιτζάνι 2-3 φαρές τη μέρα για **δυσπεψία**, **ανορεξία**.

Για την **επληψία** ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά 4 κουταλάκια την ημέρα από ένα παρασκεύασμα, παυ φτιάχνουμε ανακατεύοντας 50 γραμ. σκόνη ρίζας αψιθιάς με 50 γραμ. μέλι.

Ο ίδιος συνιστά κατά της **αμηνόρροιας** ένα *σφέψημα* με κοτσάνια από *σψιθιά, χαμομήλι, μελισσόχορτο, σπήγανο* και *χρυσάνθεμα*, λίγο από καθένα σε ένα λίτρα νεραύ. Τρία φλιτζάνια την ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα.

Ζεστά *καταπλάσματα* από βρασμένα άνθη και φύλλα στα υπογάστριο (σε συνδυασμό με ένα φλιτζάνι *αφέψημα* αψιθιάς) εξομαλύνουν τα **δύσκολα έμμηνα**.

Για τις **νευρικές ταραχές** *σκονάκια* από ρίζα (2 ως 4 γραμμάρια την ημέρα, σε ζεστό ρόφημα).

Με ένα *φλιτζσνάκι* του καφέ *σφέψημα* σπασμένων κουκουτσιών αψιθιάς κάθε βράδυ, έχουμε ένο ράφημα κατά της **αϋπνίας** καλύτερο από τα απαιαδήποτε χάπια.

Προφυλάξεις: Όσο καλό κι αν κάνει το αφέψημα της αψιθιάς δεν πρέπει να το πίνουμε για πολλές μέρες, γιατί τότε προκαλεί **ζαλάδες** και **πονοκέφαλο**. Ιδιαίτερα οι **έγκυες**, οι **θηλάζουσες** και το **ευέξαπτα άτομα** καθώς και όσοι υποφέρουν από **στομάχι** και **εντερικά** δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αψιθιά.

Τα πυκνά αφεψήματα αψιθιάς της λαϊκής θεραπευτικής για αντισύλληψη και ως *εκτρωτικά* (Γιατρός ! Χαβάης) μπορεί να προκαλέσουν θανατηφόρες δηλητηριάσεις.

Όσο για το *Αψέντι* (λικέρ της αψιθιάς) έχει τοξική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Προκαλεί **εκφυλισμό των νεύρων** και σοβαρές ψυχικές διαταραχές. (Schauenberg -Paris) ή σε **γαστρεντερικές διαταραχές** και **θάνατο** (Riedl Wien). Ενώ στη Φαρμακολογία Σπ. *Δοντά* αναφέρεται ότι η αψινθόλη του αιθέριου έλαιου αψιθιάς και του *αψεντιού* προκαλεί **παράλυση της καρδιάς** και εκφύλιση άλλων οργάνων.

Βαλεριάνα

Αντί για ηρεμιστικά

Ονόματα και είδη: Βαλεριανή η φαρμακευτική, Μυριστική, Ασπρόφυλλος, Αλλιαρίφυλλος, Κέντρανθος, Αλεναία, Βιρτσακεία, Ανάλατος, Διοσκουρίδειος, Μοσχολιός, Σβθόρπιος, Ερπίνη, Μακροσίφων, Αγριοζαμπούκος, Νάρδος.

Επιστημονική ονομασία: *Valeriana officinalis*.

Ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά βότανα, που παρουσιάζει ενδιαφέρον για όσους θα ήθελαν να το καλλιεργήσουν. Είναι ένα από τα πρώτα σε ζήτηση βότανα

που μαζεύουν οι Γερμανοί τουρίστες, γιατί πουλάνε ακριβά τις ρίζες όταν γυρίζουν στη χώρα τους.

Οι γάτες τρώνε τα φύλλα της *βαλεριάνας* για να καθαρίζουν το στομάχι τους όταν έχουν προβλήματα. (Στη Γαλλία το φυτό λέγεται και «*Γατοβότανο*»).

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, αλλά σε μερικές περιπτώσεις και ολόκληρο το φυτό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31)

Πού τη βρίσκουμε: Στα ορεινά της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Μακεδονίας όπου ευδοκιμεί μπορούμε να μαζέψουμε ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι και ρίζες της τα φθινόπωρο. Την έχουν τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και οι βοτανοπώλες. Μπορούμε να φυτέψουμε 2-3 φυτά στον κήπο ή σε γλάστρες στο μπαλκόνι.

Δραστικές ουσίες: Άρωμα *(Βορνεόλη, Τερπίνη)*, Βαλεριανικό οξύ, ένα πτητικό λάδι, ρεταίνι, γάμμα.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η ρίζα της Βαλεριάνας χρησιμοποιείται:

Για **νευρασθένεια, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, υπερδιέγερση νευρικούς σπασμούς** και σε κάθε άλλη περίπτωση που χρειάζεται καταπράυνση των νεύρων. Γι' αυτό πολλά φάρμακα για τις αρρώστιες αυτές περιέχουν βαλεριάνα (λχ. *Βιλαμίνη, βαλιζάνα, βαλύλη, βαρνυβάλ, βαλοφίν, απεριτόλ, γκινοβάλ* κ.ά.)

Σε μικρές δόσεις το *αφέψημα* και το *έμβρεγμα* βαλεριάνας ανακουφίζουν οπό **πονοκέφαλο** κοι ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Αλλό μεγόλες δόσεις φέρνουν κοκοδιοθεσία.

Σε καούρες **και παράσιτα του εντέρου** (είναι ελαφρό ανθελμινθικό - παρασιτοκτόνα) και σε **παιδικούς σπασμούς** (κάνουμε στο βρέφος μπάνιο με βρασμένη ρίζα).

Σε **λόξυγκα** και σε **νευρικό άσθμα** (είναι αντισπασμωδικό)

Στην **πολυδιψία** των διαβητικών.

30 γραμμάρια φύλλο βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό κάνουν ένα *αφέψημα* κατά της **παχυσαρκίας**. (Δεν ορκεί όμως να το πιούμε μια φορά, ούτε γίνεται να τρώμε όλη την ώρο ότι βρούμε μπροστό μος και μετά να περιμένουμε

από τη βαλεριάνα ή οποιοδήποτε άλλο καλό βότανο να ...κάνει το θαύμα του)

Μουλιάζοντας 8 ώρες ρίζες βαλεριάνας σε νερό αποκτάμε ένα εξαίρετο ρόφημα κατά της **αϋπνίας**.

Σε **επιληψία** χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με βρωμιούχο κάλιο. Από το 1592 που ο *Φίλιππος Κολούμα* θεραπεύτηκε από την επιληψία πίνοντας αφεψήματα βαλεριάνας, το βότανο πήρε μόνιμη θέση στα αντι-επιληπτικά φάρμακα.

Για το **βήχα** ο *Κολπέπερ* συνιστούσε αφέψημα με ρίζα βαλεριάνας, *γλυκόριζα* και *γλυκάνισο* σε ίσα μέρη (M Grieve)

Πώς χρησιμοποιείται:

Η χρήση της βαλεριάνας πρέπει να γίνεται για μια βδομάδα και να ακολουθεί διάλειμμα δύο-τριών εβδομάδων. Εκτός από τις ειδικές οδηγίες για τη χρήση της, που περιγράφω πιο πάνω, υπάρχουν και αυτές οι γενικές οδηγίες:

Σαν αφέψημα (βράζοντας 10 γραμ. σε ένα λίτρο νερού)

Σαν αιθέριο λάδι (5-10 σταγόνες σε λίγο νερό)

Σαν έμβρεγμα (μουσκεύοντας 100 γραμ. ρίζος σε ένα λίτρο νερού - για 12 ώρες) έχει αηδιαστική μυρωδιά, αλλά είναι αποτελεσματικά όταν πίνουμε 2-3 φλιτζάνια κάθε μέρα ανάμεσα στα γεύματα. (Για να βελτιωθεί η μυρωδιά και γεύση μπορούμε να μουσκεύουμε μαζί και λίγη μαντζουράνα).

Βάλσαμο

Για την κατάθλιψη, το έλκος στομάχου, τις πληγές και ίσως το ΑΪΝΤΣ

Άλλα ονόματα: Υπερικό το διάτρητο, Βότανο του Προδρόμου, Βαλσαμόχορτο Βαλσαμάκι, Περίκη, Λειχηνόχορτο, Ψειροβότανο, Χελωνόχορτο, Σποθόχορτο, Κοψοβότανο, Κουκτσούδι.

Επιστημονική ονομασία: *Hypericum perforatum*

Ιστορίες για το βάλσαμο, το υπερικό, που έχει χρησιμοποιηθεί στη βοτανοθεραπευτική περισσότερα από 2.000 χρόνια, κυρίως γιατί επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων.

Τα φύλλα και τα λουλούδια του βάλσαμου περιέχουν ειδικούς αδένες που αποδεσμεύουν ένα κόκκινο έλαιο όταν σπάζουν. Οι πρώτοι Χριστιανοί ονόμασαν το φυτό *Βότανο του Προδρόμου* προς τιμήν του *Ιωάννη του Βαπτιστή*, επειδή πίστευαν ότι αποδέσμευε το σαν αίμα έλαιο στις 29 Αυγούστου, ημέρα της γιορτής του Αγίου.

Τον πρώτο αιώνα, ο ρωμαίος *Πλίνιος* χορηγούσε *βάλσαμο* σε κρασί ως θεραπεία για τα δαγκώματα δηλητηριωδών φιδιών. Και ο Έλληνας γιατρός *Διοσκουρίδης* το συνιστούσε εξωτερικά για *εγκαύματα* και εσωτερικά ως *διουρητικό* για την θεραπεία της *ελονοσίας*.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι το βότανο προστάτευε από τα μάγια.

Τον μεσαίωνα οι Χριστιανοί υιοθέτησαν την παγανιστική πεποίθηση ότι το βάλσαμο απωθούσε τα κακά πνεύματα και το έκαιγαν την παραμονή της γιορτής του Αγ. Ιωάννη για να εξαγνίσουν τον αέρα, να διώξουν τα κακά πνεύματα και να εξασφαλίσουν υγιείς σοδειές.

Τον 16ο αιώνα ο *Τζον Γκέραρντ* το συνιστούσε ως πολύτιμο φάρμακο «*για τα βαθιά τραύματα*».

Είναι ένα φυτό με πικρή, στυφή γεύση, αλλά επουλώνει πληγές και θεραπεύει το έλκος του στομάχου.

Αρχές καλοκαιριού μάζευαν παλιά βάλσαμο, το παλτοπαιούσαν και με το ζουμί που φύλαγαν, άλειφαν τους πεθαμένους, να μη μυρίζουν. Γι' αυτό η ταρίχευση ονομάστηκε *βαλσάμωμα*.

Αξίζει να αναφέρω επίσης ότι, αν και το φυτό χρησιμοποιείται με ασφάλεια στη βατανοθεραπευτική για περισσότερο από 2.000 χρόνια, επειδή στην Αμερική κάποιοι κτηνοτρόφοι παρατήρησαν πως όταν τα βοοειδή τους έτρωγαν μεγάλες ποσότητες βαλσαμάχορτου γίνονταν υπερβολικά ευαίσθητα στον ήλιο (φωταευαισθησία) και ανέπτυσσαν εγκαύματα με φουσκάλες, ο Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων FDA το ανακήρυξε ως επικίνδυνο για ζωοτροφή (αλλά επιτρέπει να χρησιμοποιείται στα βερμούτ! Ίσως γιατί δεν τα πολυπίνουν οι Αμερικανοί.)

> Αντίθετα, από το 1989, ερευνητές έχουν στοιχεία για πιθανή αποτελεσματικότητα του βοτάνου ως διεγερτικού του ανοσοποιητικού συστήματος και μάλιστα κατά του ιού HIV, που προκαλεί το σύνδρομο επίκτητης ανοσολογικής ανεπάρκειας (**έιτζ**).

Συγκεκριμένα, μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στα *Proceedings of the National Academy of Sciences* δείχνει ότι η *υπερικίνη* που περιέχει το βάλσαμο «*έχει εντυπωσιακή δραστηριότητα και μικρή τοξικότητα*» κατά των ιών όπως του έιτζ, σε δοκιμαστικά σωλήνα και σε πειράματα σε ζώα. Αρχικά μάλυναν ποντίκια με ιούς που προκαλούν **λευχαιμία** και μετά τους χορήγησαν μια μοναδική ένεση εκχυλίσματος βάλσαμου που «*θεράπευε απολύτως την νόσο*». Στη συνέχεια, προκαταρκτικά εργαστηριακά πειράματα υπέδειξαν πα-

ρόμοια δράση κατά του ιού HIV. Το βότανο επίσης διοπερνά το φράγμα αίματος / εγκεφάλου, κάτι που είναι σημαντικό στη θεραπεία του **έιτζ**, επειδή ο ιός συχνά προσβάλλει τον εγκέφαλο.

Από το 1989 το ενημερωτικό έντυπο *AIDS Treatment News* δημοσιεύει αναφορές περιστατικών ασθενών με έιτζ, σύμφωνα με τις οποίες μερικοί από τους ασθενείς έχουν βιώσει *«σημαντική βελτίωση»* με τη χρήση βάλσαμου, όπως βελτιωμένη όρεξη, αυξημένη ανασολογική λειτουργία, αύξηση βάρους και περισσότερη ενέργεια.

Οι ασθενείς με έιτζ που παίρναυν μέρας στα πειράματο χρησιμοποιαύν ένα *«τυποποιημένο εκχύλισμα»* γιατί η τυποποίηση είναι βασική για την επιστημονική αποδοχή των αποτελεσμάτων της έρευνας. Πάντως, όσο ενθαρρυντικές κι αν είναι οι αναφορές, μέχρι να ολοκληρωθούν οι επιστημονικές μελέτες, το βάλσαμα δεν μπαρεί να θεωρείται θεραπεία για το έιτζ.

Από τις επιστημανικές έρευνες που γίνονται στη Γερμανία και στην πρώην Σαβιετική Ένωση βρέθηκε μέχρι τώρα ότι το βάλσαμο περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών, που θεωρούνται ρυθμιστικά της ανοσίας, καθώς και *υπερικίνη*, που έχει *αντιιώδη* και *αντικατσθλιπτική* δράση. Άλλες μελέτες δείχνουν *αντιβακτηριδικές, αντιμυκητισκές* και *αντιφλεγμανώδεις* επιδράσεις.

Από το βάλσαμο βγαίνουν και δύο χρώματα (κίτρινο και κόκκινο) που χρησιμοποιούνται στη βαφή μάλλινων και μεταξωτών κλωστών.

Χρήσιμα μέρη: Οι φρέσκες ανθισμένες κορυφές του (όταν πολυκαιρίσουν τα άνθη χάνουν τις ιδιότητές τους) και ολόκληρο το φυτό. Το φρέσκο φυτό είναι πιο αποτελεσματικό από το ξεραμένο. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19).

Πού το βρίσκουμε: Σε καλλιεργημένους ξερούς και ηλιόλουστους τοπους και σε χέρσους αγρούς, σε καπνοχώραφα, σε δάση και στις όκρες αγροτικών δρόμων, από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο που είνσι ανθισμένο. Και, φυσικά, σε βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Ίχνη αιθέριου ελαίου, *Υπερικίνη* (γλυκοζίδιο). *Υπερροσίδη* (ένα φλαβονικό, πολυφαινολικό παράγωγο) (Shaoenberg-Paris)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντικσταθλιπτικό που παρεμβαίνει στην οργανισμό άπως ακριβώς η χημική οξειδάση *μονοαμίνης* (ΜΑΟ), μια μεγάλη κατηγαρία αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Φέρνει σημαντική ανακούφιαη, αυξημένη όρεξη, μεγαλύτερο ενδιαφέραν για τη ζωή, βελτιωμένα αισθήματα αυτοεκτίμησης και φυσιολογικό ύπνο. Μόνο που η επίδραση του βάλσαμαυ δεν γίνετσι φανερή αμέσως, αλλά μετά από δυο ή τρεις μήνες χρήσης του βοτάνου.

Καταπραΰνει πνευμανικές εναχλήσεις άπως **σπασμωδικό βήχα**, **βρογχίτιδα**, **άσθμα** και **κολικούς**.

Εμμηναγωγό (και ρυθμιστικό των εμμήνων αν προσθέσετε *έγχυμσ* από φύλλα του στο νερό του μπάνιου).

Διουρητικό (σε προβλήματα της κύστης και γενικά του αυροπαιητικαύ συστήματας)

Σπασμολυτικό (κυρίως σε **υστερία**, **νευρική κατάθλιψη**)

> **Μια καλή ιδέα**: Γεμίστε ένα μαξιλάρι με φύλλα βάλσαμου. Η μυρωδιά τους βοηθάει να σταματήσουν οι σϋπνίες.

Τονωτικό και *διεγερτικό* (για εξασθενημένα σώματα, που βρίσκονται σε ανάρρωση) και σε **ίκτερο**.

Χωνευτικό (σε **δυσπεψία**)

Αντιφυσητικό (για τα αέρια του στομαχιού)

Ανθελμινθικό (**παράσιτα του εντέρου**)

Αντιφλογιστικό και *επουλωτικό* (με το λάδι παυ περιγράφω πιο κάτω την παρασκευή του, επαυλώνανται **εγκαύματα**, **πληγές** και **έλκος του στομάχου** και επιταχύνεται η εξαφάνιση των στιγμάτων της **λευκόρροιας** αλλά και σκληρών καλοήθων όγκων του δέρματος.

Αντισηπτικό (σε **δαγκώματα εντόμων, πληγές**)

Πώς χρησιμοποιείται:

Το καλοκαίρι που ανθίζουν κόβουμε φρέσκες κορυφές κοι κλωνόρια και γεμίζουμε ένα βάζο με φαρδύ στόμιο, συμπληρώνοντας τα κενά με παρθένο ελαιόλαδο (άχι *ραφινέ* ή *κουπέ* και άλλα τέτοια βιομηχαναποιημένα λάδια). Το ταπώνουμε και το αφήνουμε 3 εβδομάδες στον ήλια. Τότε αποκτάει κόκκινο χρώμα κι έχουμε ένα καλά φάρμακο, που επουλώνει εξωτερικές και εσωτερικές **πληγές** (ελοφρά **εγκαύματα, έλκος του στομάχου**).

Με 5-10 σταγόνες από το βαλσαμέλαια σε λίγο νερό πηγής, λιγαστεύουν αι πάνοι της **αεροφαγίας** και οι **ξινίλες**.

Χρησιμοπαιείται και εξωτερικά, με *επαλείψεις* σε **αρθριτικά, ρευματισμούς** και σε **πληγές**.

> Το *βσλσαμέλαιο* γίνετοι κοι σήμερα όπως συμβούλευε τα 1618 η πρώτη *London Pharmacopoeia*: κόβουμε τα κίτρινα άνθη σε μικρά κομματάκια, τα μουλιάζουμε σε ελαιόλαδο και βάζουμε τα μίγμα σταν ήλιο για τρεις εβδομάδες ως 40 ημέρες. Το κόκκινο βάμμα που γίνεται έτσι θεωρείται απατελεσματική αγωγή για έλκη, τραύματα και μώλωπες.

Για ένο *έγχυμο* που βοηθά σε **κατάθλιψη** και ίσως διεγείρει το **ανοσοποιητικό** σύστημα μαυλιάστε ένα-δύο *κουτσλάκια* ξερό βότανο σε ένα *φλιτζάνι* βρασμένου νερού, για 10-15 *λεπτά*. Πίνετε μέχρι τρία *φλιτζάνια* την ημέρα. Το *βάλσσμο* έχει ορχικά γλυκιό **γεύση**, μετά πικρή και στυφή.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε δύο *κουταλάκια* ψιλοκομμένο φυτό ή φύλλα σε ένα *φλιτζάνι* βραστό νερό. Πίνεται ζεστό. (Ιδιαίτερα χρήσιμο για τσ παιδιά παυ παθαίνουν **ακράτεια** τη νύχτα. Ένα *φλιτζάνι* πριν πάνε για ύπνο, αλλά να μη πίνουν άλλο νερό το βράδυ.

Αφέψημα: Βράζουμε ένο κουταλάκι για κάθε φλιτζάνι, και πίνουμε 2 με 3 φλιτζάνια την ημέρο.

Κρύο απόσταγμα: Μουλιάζουμε δύο καυταλάκια φύλλα ae ένα φλιτζάνι νερά. Το πίνουμε ύστερα οπό 8 ως 12 ώρες.

Για **επούλωση τραυμάτων**, μπορείτε να εφαρμόσετε λιωμένα φύλλα και άνθη στην προσβεβλημένη περιοχή αφαύ την κοθαρίαετε με αοπούνι και νερό, ή μπορείτε να κάνετε καθημερινές επαλείψεις με βαλσαμέλαιο.

Ειδικά για τα **σκουλήκια** και το **παράσιτα** του εντέρου ο Γόλλος γιατρός *Βαλνέ* συνιστά ένα φλιτζάνι αφέψημα κάθε πρωί, με όδειο στομάχι, για 3 συνεχόμενες μέρες, στη χόση του φεγγαριού.

Για **επούλωση τραυμάτων**, μπορείτε να εφορμόσετε λιωμένα φύλλα και άνθη στην προσβεβλημένη περιοχή αφού την κοθαρίσετε με σαπούνι και νερό, ή μπορείτε να κόνετε καθημερινές επαλείψεις με βαλσαμέλαιο.

Ανακατεύοντας σκόνη από ξεραμένα κλωνιά βαλσαμόχορτου με ξερά λουλούδια άσπρου κρίνου και λίγο παρθένο ελαιόλαδο γίνετοι αλοιφή για **πληγές** κοι εξανθήματα

Σε βάμμα, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες μέχρι ένα κουτολάκι δύο ως τρεις φορές την ημέρα.

Για όλες τις άλλες χρήσεις ένα φλιτζάνι αφέψημα μετά το γεύμα.

Προφυλάξεις: Φυσικά, όπως τα περισσότερο βότανα, το βάλσαμα απαγορεύεται στις έγκυες, κοι τις θηλάζουσες γυναίκες καθώς και σε παιδιά κάτω των 2 ετών.

Αν η λήψη βάλσαμου από το στόμα προκαλέσει πονοκέφαλο ή ναυτία, μειώστε τις δόσεις ή διοκόψτε τη χρήση.

Αν το βόλσομο χρησιμοποιείται στις ποσότητες που αναφέρω για κάθε περίπωση από υγιείς κατά τα άλλα ενήλικες που δεν έχουν υπέρταση και δεν παίρνουν αναστολείς ΜΑΟ ή φάρμακα που αλληλεπιδρούν, με παρενέργειες όπως το ΜΑΟ, θεωρείται ασφαλές. (Οι φαρμοκευ-

τικοί αναστολείς ΜΑΟ μπορεί νο προκαλούν, σε συνδυασμό με ορισμένες τροφές και φάρμακα αυξημένη πίεση αίματος, με συμπτώματα όπως πονακέφαλο, αυχενικά σύνδρομο, ναυτία, εμετό και υγρό δέρμα.) Τέτοια συμπτώματα δεν προκαλεί το βάλσαμο στις συνιστώμενες δόσεις. Καλό είνοι όμως αν χρησιμαποιείτε το βάλσαμο εσωτερικό νο τηρείτε ορισμένες προφυλάξεις:

Δηλαδή να μην ποίρνετε αμφεταμίνες, χόπια δίαιτας, τα αμινοξέα *τρυπτοφάνη* ή *τυροζίνη*, εισπναές για αναπνευστικά προβλήματα, ρινικά αποσυμφορητικά ή φάρμοκο γιο τα κρυολόγημα ή τον πυρετό του χόρτου ή ναρκωτικά. Και να μην πίνετε μπίρα, κροσί ή κοφέ, νο μην τρώτε καπνιστά ολλαντικά, σοκολάτο, τουρσί, ούτε κουκιά.

> **Αποφύγετε τον ήλιο** Αφού σε ζώα εκτροφής που τρώνε βολσαμόχορτο συγκεντρώνεται κοντά στο δέρμα τους κοι προκαλεί ηλιακό έγκαυμα με φουσκάλες καλό είναι το άτομο με πολύ λευκό δέρμα, παυ έχουν φωτοευοισθησία, να προσπαθούν νο μη μένουν στον ήλιο, όπως και τα άτομα που παίρνουν το αντιβιοτικό *τετρακυκλίνη*.

Ασθενείς με **έπζ** που παίρνουν βάλσαμο στα πειράματα αναφέρουν ότι το βότανο δεν είναι τοξικό, αλλά μερικοί έχουν αναφέρει υπνηλίο, ευοισθησία στον ήλιο, ναυτία ή διόρροιο.

Βασιλικός

Διώχνει νευρικούς πονοκεφάλους και ανοίγει την όρεξη

Άλλα ονόματα: Ώκιμο το βασιλικό, Βασιλιτσά, Βασιλίτσα.

Επιστημονική ονομασία: *Ocimum basilicum*

Ιστορίες για τον βασιλικό: Ποιος δεν γνωρίζει την χαρακτηριστική και ευχάριστη μυρωδιά του βασιλικού, πλατύφυλλου ή μικρόφυλλου, ή άλλης ποικιλίας από τις 500 που υπάρχουν στη γη, ανάλογα με το μέγεθος των φύλλων του. Λίγοι όμως κάτοικοι των πόλεων ξέρουν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, την ευεργετική του επίδραση στο στομάχι, το άγχος, την αϋπνία κι ακόμα λιγότεροι, θα έχουν προσέξει ασφαλώς, ότι αν έχουν γλάστρες με βασιλικό στα παράθυρα ή στο μπαλκόνι ή στη βεράντα, τους επισκέπτονται λιγότερες μύγες...

Το γνωστό μας αρωματικό φυτό, που όλοι είχαμε ή έχουμε σε γλάστρες στη βεράντα ή τον κήπο, δεν μας δίνει μόνο θαυμάσιο αιθέριο έλαιο, αλλά και τις πολύ χρήσιμες ιδιότητες του, τόσο για την υγεία μας, (καταπολεμά τη *δυσκοιλιότητα*, ο *Διοσκουρίδης* το συνιστούσε για τη *δυσουρία*, την *επίσχεση* ούρων και για πολλά άλλα.) όσο και για τη βελτίωση της γεύσης μας.

Έτσι, τα νωπά φύλλα του χρησιμοποιούνται για να νοστιμίσουν φαγητά με ντομάτα και χρησιμοποιούνται στην κόκκινη σάλτσα για τα μακαρόνια και για το κρέας. Ο βασιλικός συνδυάζεται με σκόρδο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και ωμό ελαιόλαδο και βελτιώνει την γεύση σε ψάρια, λαχανικά, αυγά, και κοτόπουλα.

Ο βασιλικός μπορεί να αντικαταστήσει σαν άρτυμα το θυμάρι.

Και χρησιμοποιείται για τον ραντισμό του σιγασμού επειδή, λέγεται,

φύτρωνε εκεί που ήταν καταχωμένος ο τίμιος Σταυρός και από το φυτό οδηγήθηκε η Αγία Ελένη να τον ανακαλύψει.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό. Ιδιαίτερα όμως οι ανθισμένες κορφές και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30).

Πού τον βρίσκουμε: Σε κάθε βοτσνοπώλη, και στα σουπερμάρκετ, αλλά γιατί να μην έχουμε 2-3 γλάστρες στα παράθυρα ή στη βεράντα; Δεν χρειάζεται παρά ήλιο, προφύλαξη από τον αέρα και την παγωνιά και τακτικό πότισμα. (Αν κόβουμε συχνά τις κορφές, φουντώνει). Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο και μπορούμε να ξεράνουμε τις ανθισμένες κορφές και τα φύλλα και να τα φυλάξουμε.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, που περιέχει ελαιορητίνη, *Εστραγόλη*, *Κινεόλη*, *Κομφορά*, *Λινσρόλη* και Ταννίνη στα φύλλα του.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή έχει *τονωτικές* ιδιότητες ο βασιλικός χρησιμοποιείται σε **ασθένειες των νεύρων**, σε **πνευματική υπερκόπωση** και για ταν **φλοιό των επινεφριδίων**, που οι ορμόνες τους επιδρούν στον μεταβολισμό των ιχνοστοιχείων (*Valnet*)

Καλό είναι όσοι έχουν **νευρικούς πονοκεφάλους**, να πίνουν τα βράδια ένα *φλιτζάνι* με *έγχυμα* βασιλικού.

Έχει σπασμολυτικές ιδιότητες γι' αυτό είναι χρήσιμος σε **άγχος**, **νευρική αϋπνία**, **ζαλάδα** και στον βήχα του **κοκίτη**.

Ενεργεί επίσης σπασμολυτικά στο στομάχι, και ως αντισηπτικό του εντέρου, σε **γαστρίτιδα**, **δυσπεψία**, **δυσκοιλιότητα**, **γαστρικούς σπασμούς**, **εντερικές διαταραχές**. Ενώ όταν χρησιμοποιείται στα φαγητά ανοίγει την όρεξη.

Διεγείρει την παραγωγή και **έκκριση γάλακτος** στις λεχώνες.

Είναι *εμμηναγωγό* και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό**.

Το *αφέψημα* του είναι πολύτιμο διουρητικό σε **ψαμμίαση**.

Για τους **πόνους στα αυτιά** αρκούν συχνά 2-3 αχνίσματα από βρασμένο βασιλικό. Όταν βράσει κατεβάζουμε το νερό απά τη φωτιά και βάζουμε το πανεμένα αυτί στον αχνό. Μετά ξαπλώνουμε και σκεπαζόμαστε, για να μη πάθουμε ψύξη.

Ακόμα ο βασιλικός εθεωρείτο κάποτε ως βοηθητικό φάρμακο σε **επιληψία** (Πλίνιος) σε **παράλυση** και **αρθριτικά**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα: Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω σε ένα κουταλάκι ξερού βασιλικού για κάθε φλιτζάνι, κλείνουμε το καπάκι της τσαγιέρας και περιμένουμε 5 λεπτά να βγουν οι δραστικές ουσίες. Πίνεται ζεστό. (Πολύ καλός είναι και ο συνδυασμός με μαντζουράνα και τίλιο. Αν το πίνετε για βήχα γλυκάνετε τον με μέλι.

Σαν αφέψημα **χωνευτικό**, βράζουμε ένα κουταλάκι βασιλικό σε ένα φλιτζάνι νερό και το πίνουμε μετά το γεύμα. (γουλιά-γουλιά, κρατώντας τη λίγο στο στόμα).

2 μέχρι 5 σταγόνες αιθέριο λάδι βασιλικού σε ένα κουταλάκι μέλι διώχνει τον **πονοκέφαλο** (κυρίως όταν προέρχεται από **πεπτικές ανωμαλίες**).

Για τις άλλες αρρώστιες τρεις φορές την ημέρα

Αν τρίψουμε ξερά φύλλα και τα κάνουμε σκόνη μπορούμε με αυτή να προκαλούμε φτάρνισμα που γιατρεύει την ελάττωση της όσφρησης και την **χρόνια ρινίτιδα**.

Προφυλάξεις: Το συχνό μάσημα χλωρών φύλλων και η καθημερινή χρήση ροφημάτων βασιλικού μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.

Βάτος

Για τη διάρροια, τη φαρυγγίτιδα, την ουλίτιδα, τις άφθες

Άλλα ονόματα: Βατομουριά, Ρούβος ή Ρούμπος ο θαμνώδης, Βατσινιά, Αγριάβατος, Βάτινα, Βάτια, Βάτος η Ιδαία, Μαραντζίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Rubus fruticosus*

Ιστορίες για τις βατομουριές: Όποιος πέρασε τα παιδικά του χρόνια σε χωριό γνωρίζει καλά τους πασίγνωστους θάμνους με τους γλυκόξινους καρπούς και έχει δοκιμάσει την ευχάριστη και δροσιστική γεύση τους. Όποιος μεγάλωσε σε πόλη έχει δοκιμάσει τη γεύση του βατόμουρου από τα διάφορα φάρμακα για παιδιά. Εδώ όμως θα ασχοληθούμε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του, για τις οποίες ο *Θεόφραστος* και ο *Διοσκουρίδης* έχουν πει πολλά.

Τα βατόμουρα χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία, γίνονται μαρμελάδες (Φραμπουάζ) και ζελέδες με ωραία γεύση.

Επίσης από τα βατόμουρα παράγεται κρασί και ξίδι.

Χρήσιμα μέρη: Τα βλαστάρια, τα φύλλα τα λουλούδια, οι καρποί και οι ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19)

Πού τον βρίσκουμε: Αυτός ο θάμνος που πολλοί Έλληνες χωρικοί τον θεωρούν ζιζάνιο των αγρών, ενώ στη Γαλλία, στη Γερμανία και στην Αγγλία καλλιεργείται συστηματικά για τα βατόμουρα του, ευδοκιμεί στους φράχτες των αγροκτημάτων και σε χέρσους αγρούς. Τα φύλλα του, τα βλαστάρια και τις ρίζες τα μαζεύουμε την άνοιξη και τους καρπούς το καλοκαίρι (Προσοχή στα αγκάθια). Ένας καλός τρόπος για να μαζέψετε βατόμουρα είναι να βάλετε ένα πλαστικό φύλλο ή ένα ύφασμα γύρω από τη βάτο και να την κουνήσετε για να πέσουν τα βατόμουρα. Τα μπουμπούκια μπορούμε να τα μαζέψουμε την άνοιξη, να τα βάλουμε σε γυάλινο

βάζο και να το εκθέσουμε στον ήλιο, ώσπου να χύσουν ένα χυμό σαν σιρόπι, που μπορούμε να το χρησιμοποιούμε στις πληγές (είναι παυσίπονο και τις επουλώνει) και για γαργάρες σε επίμονο ξερόβηχα (κυνάγχη). Για να αποξηράνετε βατόμουρα και να τα χρησιμοποιείτε το χειμώνα, απλώστε μια μονή στρώση σε ένα δίσκο στον ήλιο την ημέρα και βάζετε τον σε ζεστό δωμάτιο τη νύχτα μέχρι να ξεραθούν και να σκληρύνουν.

Δραστικές ουσίες: Κιτρικό, Μηλικό, Ηλεκτρικό, Οξαλικό, και Γαλακτικό οξέα, *Ταννίνη, Πηκτίνη,* Ιμβερτοσάκχαρο, *Ινοσίνη.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα του βατόμουρου όπως και τα τρυφερά κλαδιά και τα «μπουμπούκια» χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή Φαρμακευτική για γαργάρες, ή με λίγο μέλι σε **πονόλαιμο**, **στοματίτιδα**, **φαρυγγίτιδα**, **ουλίτιδα**, **άφθες**, **πονόδοντο**.

Θεωρείται *αντιδιαβητικό*.

Τα βατόμουρα περιέχουν *ανθοκυανιδίνες* που βοηθούν να σταματήσει η **διάρροια**.

Η αιμοστατική τους ιδιότητα τα κάνει πολύτιμα σε **μητρορραγίες**, ενώ πιστεύεται ότι το *αφέψημα* των φύλλων διευκολύνει τη γέννα, αν πίνει η έγκυος από τον 6ο μήνα ένα *φλιτζάνι* την ημέρα.

Ακόμη, θεωρείται καλό *εμμηναγωγό*.

Έχουν διουρητική *δράση* γι' αυτό είναι πολύτιμα για όσους έχουν **πέτρες στα νεφρά** ή **ολιγουρία**, ή **αρθριτικά** ή **ρευματισμούς** λόγω αυξημένου **ουρικού** οξέος.

Το *αφέψημα* τους κάνει καλό και στις **αιμορροΐδες** αλλά και σε **δυσπεψίες**, **ξινίλες** και **φλόγωση του στομάχου** (είναι *αντιφλογιστικό* και το πίνουν οι έγκυοι για ν' αποφύγουν **αποβολή** και οι λεχώνες για να **αυξηθεί το γάλα** τους.

Έχουν επίσης τονωτική ιδιότητα, σε **αναιμία**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα 25 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, χρησιμοποιείται για *γαργάρες* (σε **ουλίτιδα** και **κυνάγχη**) και για ξέπλυμα

πληγών (βοηθάει να επαυλωθαύν), για **κολπικές εγχύσεις** (σε **λευκόρροια**). Ενώ αν βράσουμε, 20 κορυφές βαταμαυριάς σε ένα λίτρα νερά μέχρι να μείνει το μισά κι αφού το περάσουμε από τουλπάνι το δίνουμε (από μισό κρασοπότηρο - πρωί-βράδυ) στις κοπέλες σαν **εμμηναγωγό**, στις γυναίκες, σε **μητρορραγίες**, **δυσμηνόρροιες** και σε οποιονδήπατε υποφέρει από **πέτρες στα νεφρά**, **αρθρπικά** και **ρευματισμούς** (γιατρικός Ι. Χαβάκης)

Τα αφέψημα της ρίζας χρησιμοποιείται ως στυπτικά, σε **διάρροια** και σε **υπέρταση** (ρίχνει απόταμα την πίεση). Στις δύο αυτές περιπτώσεις, πλέναυμε καλά τη ρίζα, τη βράζουμε και πίνουμε 2 ρακοπάτηρα τη μέρα. (Αγγελία Κ Φραγκάκη) Κι επειδή τα αφέψημα της ρίζας αφήνει κατακάθι πρέπει να αναταράζετοι πριν από κάθε χρήση

Σαν έγχυμο για νο κατέβει το επίπεδο του **διαβήτη**. Ρίχναυμε ένο λίτρο νερό που βράζει σε 25 γραμμάρια, φύλλα και ρίζες βατομαυριάς και τα αφήναυμε γύρω στο 10 λεπτό. Το πίνουμε άσα ακάμα είναι ζεστό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Κοι το αφέψημο και τα έγχυμα **πρέπει να σουρώνονται** με τουλπάνι, για να μη περάσαυν **αγκαθάκια**.

Ρόφημα απά μια χούφτα φύλλα σε ένο λίτρο νερό που βράζει δύο λεπτά και μετά παραμείνουν 10 λεπτά στο νερά πριν σαυρωθαύν, είνοι κοτόλληλο να το πίνει όποιος πόσχει από **αιματουρίες**, **δυσπεψία**, **διαβήτη**.

Για τον **διαβήτη** ο Γάλλος γιοτρός *Βαλνέ* συνιστά 30-50 σταγόνες από υγρό εκχύλισμα βατομουριάς πριν από κάθε γεύμα. (Αντιδιαβητικά θεωραύνται και τα αγριμόνιο, ο ευκάλυπτος, η καρυδιά, η ελιά και άλλα, που μπορούν να συνδυάζονται με τη βατομουριά).

Εκτός από τους διαβητικούς όλοι οι άλλοι μπορούν να γλυκαίνουν τη στυφή γεύση φύλλων και βλασταριών με μέλι.

Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα σιρόπι που επουλώνει **πληγές** και τις κάνει να μη πονούν, ον μαζέψουμε την άνοιξη

μπουμπούκια βατόμουρων, τα βάλουμε σε ένα μπουκάλι χωρίς νερό ή άλλο υγρό και το αφήσουμε στον ήλιο.

Για να φτιάξετε *σιρόπι* για τις **διάρροιες** βράστε 7 μέρη χυμό φρέσκων βατόμουρων με 10 μέρη καφέ ζάχαρη ώσπου να σοροπιάσει.

Οι καρποί (τα βατόμουρα) είναι *δροσιστικοί, εύπεπτοι, κατάπραϋντικοί* και *στυπτικοί*.

Βελανιδιά

Πολύτιμη για κιρσούς, αιμορροΐδες, χιονίστρες

Άλλα ονόματα και είδη: Δρυς, Δρυγιάς, Ντρυγιάς, Γλυκοδρυγιάς, Ρουμπάκι, Ρένια, Ροτσάκι, Βαλανιδιά, Ατζιλακας, Μαλωτή ή Αγριοβελανιδιά, Κατσοπρίνι.

Επιστημονική ονομασία: *Quercus robur*

Ιστορίες για τη βελανιδιά: Το γνωστό δέντρο δίνει εκτός από την θαυμάσια ξυλεία του και μερικές ουσίες (που περιγράφω πιο κάτω) με πολύ ενδιαφέρουσα φαρμακευτική δράση κι ακόμη: Το βρύο της χρησίμευε στην αρχαία Αίγυπτο για μαγιά του ψωμιού. Στην Τουρκία και τις αραβικές χώρες παραχώνουν για μερικές μέρες βελανίδια στη γη, να χάσουν την πικράδα τους κι ύστερα τα ξεραίνουν, τα καβουρντίζουν και μαζί με ζάχαρη και αρωματικά φυτά φτιάχνουν τον «*Παλαμούδ*» και τον «*Ρακαχού*», καφέδες που είναι πολύ εύπεπτοι.

Στη Γαλλία, επίσης φτιάχνουν «καφέ γλυκοβελανιδιών» που τον χρησιμοποιούν σε **κακή χώνεψη** και σε **διάρροιες**.

Το λάδι των βελονιδιών καθαρίζει τις **φακίδες** του προσώπου.

Η βελανιδιά είναι πολύ χρήσιμη και ως πρώτη ύλη φυτικών χρωμάτων, ενώ μία από τις **πια** φανταχτερές ιδιότητες της είναι ότι τα *κηκίδια* της βάφουν τα μαλλιά με ένα μαύρο (κορακίσιο) χρώμο.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελανίδια, η φλούδα των κλαριών, τα φύλλα, τα *κηκίδια*. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26).

Πού τη βρίσκουμε: Όταν πάμε διακοπές σε δάση που έχουν βελανιδιές δεν είναι δύσκολο να γνωρίσουμε τα μεγαλόπρεπα αυτά δέντρα (που ευδοκιμούν σε φτωχά εδάφη με αρκετή υγρασία κι ανθίζουν Απρίλιο και Μάιο). Φλούδα από τα νεαρά κλαριά τους είναι καλύτερα να μαζέψουμε τον Μάιο, ενώ βελανίδια τον Οκτώβριο. Όσο για τα *κηκίδια* αν δεν μάθετε να τα ξεχωρίζετε στα δέντρα (λεπτομέρειες πιο κάτω) θα καταφύγετε σε παλιούς βοτανοπώλες). Καλύτερα θεωρούνται τα τουρκικά και ειδικά όσα προέρχονται από το Χαλέπι, γιατί είναι σκληρότερα και πιο ευκολοτρύπητα.

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα Τανίνη (7% μέχρι 20%), *Κερκιτρίνη* (πικρή και λίγο ερεθιστική ουσία) Γαλλικό οξύ, Πηκτίνη. Στα φύλλα γλυκοζίδια: *Κερκιτρίνη* και *Κερσετόλη*. Τα βελανίδια περιέχουν άμυλο, γόμμα, τανίνη, ρητίνη, ιχνοστοιχεία Καλίου, Ασβεστίου, Αλουμινίου. Διάφοροι ερευνητές έχουν ανακαλύψει κι ονομάσει διάφορες ουσίες και χρήσεις, από τις οποίες η πιο σημαντική αφορά τα *κηκίδια*, που είναι τα νοσηρά οζίδια που δημιουργούνται πάνω στα φύλλα της βελανιδιάς από κεντήματα ενός εντόμου. Επειδή το *κηκιδικό* οξύ, που διαλύεται στο οινόπνευμα βάφει τα μαλλιά του κεφαλιού με κατάμαυρο χρώμα) τα *κηκίδια* πουλιούνται στο εμπόριο, αν και για να τα βρείτε χρειάζεται ψάξιμο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλαύδα των κλαριών της βελανιδιάς είναι εξαιρετικά *στυπτική* και *τονωτική*. Φτιάχνουμε με αυτήν *έγχυμα* (ρίχνοντας ένα λίτρο βραστό νερά πάνω σε 3 κουταλιές της σούπας ξερή φλούδα και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά, με κλειστό τα καπάκι του δαχείου, για να βγάλει τις δραστικές ουσίες). Το *έγχυμα* αυτό το χρησιμοποιούμε πίνοντας το ή με κλύσμα για **αιμορροΐδες**, για άλλα προβλήματα του πρωκτού και των **εμμήνων**.

Με έγχυμα βελανιδιάς ο ιατροδιδάσκαλος *Διονύσιος Πύρρος ο Θεσσαλός* γιάτρευε τον 19ο αι. εκτός από τις αιμορροΐδες, τη **διάρροια** και τις **διαλείπουσες θέρμες** (*Εγκύκλιον των Ιατρών*)

Ωφέλιμο στις **αιμορραγίες** (**αιμοπτύσεις** από **φυματίωση** ή άλλη αιτία) **εντερικές** και τις **μητρορραγίες**.

Το *αφέψημα* της φλούδας χρησιμοποιείται για *γαργάρες*, για πλύσιμο ή για εσωτερική χρήση κατά των παθήσεων του **σπλήνα** και της **εντεροκολίτιδας** (*Shauenberg-Paris*) Καθώς και για την **βρογχοκήλη**.

Οι γαργάρες επίσης χρησιμοποιούνται σε ερεθισμένες **αμυγδαλές**, σε **χαλάρωση των ούλων** και σε **στοματίτιδα**.

Με εσωτερική και εξωτερική, ταυτόχρονα, χρήση η φλούδα της βελανιδιάς είναι άριστο φάρμακο για τους **κιρσούς**.

Για τον **πονεμένο λαιμό** κάνουμε *γαργάρες* με *αφέψημα* φύλλων βελανιδιάς, (που αν το πιούμε χαμηλώνει τον **πυρετό**).

Επειδή έχει *αντισηπτικές* ιδιότητες τα *αφέψημα* της χρησιμοποιείται και για **πλύσιμο πληγών** ή ερεθισμών του δέρματος. Ο *Γαληνός* συνιστούσε τη *φλούδα* βελανιδιάς ως *αιμοστατικό* φάρμακο και κατά της *λευκόρροιας*. (Και σήμερα τα *αφέψημα* της φλούδας χρησιμοποιείται για τη **λευκόρροια** και τη **βλεννόρροια**, με πλύσεις της αυρήθρας και του κόλπου.

Αφέψημα από 25 γραμ. φλούδας βελανιδιάς σε ένα λίτρο νερό, που βράζει μέχρι να εξατμισθεί το ένα τρίτο και τότε του πρασθέταυμε λίγη *στύψη* (από φαρμακείο), θεραπεύει αύνταμα με επαλείψεις τις **χιονίστρες**!

Καβαυρντισμένα βελανίδια, αλεσμένα και βρασμένα, χρησιμοποιούνται για τον **κοκίτη**. Άλλες ενδείξεις, κατά τον Γάλλο γιατρό *Ζαν Βαλνέ* είναι η **ακράτεια ούρων** των παιδιών, **οι ελώδεις πυρετοί** και η **σπληνομεγαλία**.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα, οι πιο διαδομένοι τρόποι χρήσης της βαλανιδιάς είναι οι εξής:

Έγχυμα: Μουλιάζουμε μια κουταλιά σούπας φύλλα σε ενάμισι ποτήρι) καυτό νερό για 10 λεπτά και σουρώνουμε. Το χωρίζουμε σε 3 φλιτζάνια και πίνουμε πρωί - μεσημέρι - βράδυ (σε **διάρροια, ακράτεια ούρων, λευκόρροια**).

Αφέψημα: 5 γραμ. φλούδας βράζει 10 λεπτά σε ένα λίτρο νερό. 3 φλιτζάνια τη μέρα (σε **φυματίωση**) ένα φλιτζάνι τη μέρα για τις υπόλοιπες αρρώστιες που απαριθμώ.

Το αφέψημα και το έγχυμα χρησιμοποιούνται και εξωτερικά για τοπικά λουτρά (μπιντέ) σε **αιμορροΐδες, ραγάδες** του πρωκτού, **λευχήνες, δερματοπάθειες**).

Ενώ το ζεστό ποδόλουτρο για 20-30 λεπτά της ώρας κάθε μέρα, καταπολεμά τις **χιονίστρες** και την **δυσοσμία των ποδιών** που ιδρώνουν.

Τέλος το αφέψημα φλούδας στο μπάνιο τονώνει όποιον υποφέρει από γενική **αδυναμία** ή **ραχιτισμό**. (Vahvi)

3-4 σταγόνες του λαδιού πού βγαίνει από βελανίδια καταπραΰνουν τους πόνους των **αυτιών** και με επαλείψεις στις **φακίδες**, τις εξαφανίζει. (Ξεν. Αναγνωστόπουλος)

Όσο για το μαύρισμα των μαλλιών, χρησιμοποιούμε τα κηκίδια βράζοντας τα με βρόχινο νερό και ξίδι.

Προφυλάξεις: Επειδή η φλούδα της βελανιδιάς, έχει πολύ στυπτικές ιδιότητες δεν επιτρέπεται να γίνεται συχνή και μεγάλη χρήση της, γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό ή πόνο του στομαχιού, εμετούς, δυσκοιλιότητα. Μετρημένη χρήση λοιπόν, εσωτερικά.

Γαϊδουράγκαθα

Για το συκώτι, την καρδιά, το στομάχι

Άλλα ονόματα: Κουφάγκαθο, Αγκάβατος, Ονόπορδο, Αγιάγκαθο, Κνίκος, Καλάγκαθο, Κορδοσέντο, Καρδισάντο, Άθαφτος, Καρνηλιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Silybum marianum, Onopordon, Centaurea benedicta, Cnicus benedictus.*

Στη γενική ονομασία γαϊδουράγκαθα ανήκουν αρκετά αυτοφυή «αδελφάκια» με τις ίδιες ιδιότητες, από τις οποίες περιγράφω τις σπουδαιότερες.

Χρήσιμα μέρη: Φύλλα, κλαδιά, λουλούδια, διαφόρων χρωμάτων από βυσσινιά μέχρι κιτρινόλευκα, και σπόροι, ρίζες. (Έγχρωμες εικόνες των κύριων τύπων γαϊδουράγκαθων - αγιάγκαθου στη σελίδα 21)

Πού τα βρίσκουμε: Κάθε ακολλιέργητη περιοχή με ξερό, σπάνιστο έδαφος έχει αρκετά γαϊδουράγκαθα (αντίθετα, στις καλλιεργημένες περιοχές τα φυτοφάρμακα και το ζιζανιοκτόνο κάνουν τέτοια καταστροφή σε όλα τα βότανα, που κινδυνεύουμε από ευλογημένη χώρα των βοτάνων να μεταβληθούμε σε χώρα ηλιθίων, όταν θ' αναγκαστούμε να εισάγουμε ακόμα και χαμομήλι... Όπου βρείτε πάντως γαϊδουράγκαθα πριν ξεσταχυάσουν, από Απρίλιο μέχρι Αύγουστο, κόψτε μερικά (με ψαλίδι) πιάστε τα με γάντια, ξεράνετε τα στη σκιά και φυλάξτε τα σε μεγάλο γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι τους περιέχουν φλαβονικά γλυκοσίδια, *Σιλυμαρίνη, Τυραμίνη, Ιστομίνη*, αιθέριο λάδι, *Κνικίνη*, άλατα μηλικού οξέος, Νιτρικό κάλιο, Χλωροφύλλη και διάφορα ιχνοστοιχεία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χολαγωγό, που συνιστάται σε κάθε αρρώστια του ήπατος: **Ηπατίτιδα, ίκτερο, πέτρες στη χολή.** Πικρό *ορεκτικό* (αλλά

σε μεγάλες δόσεις μπαρεί νσ πρακαλέσει διάρροια) και τανωτικό για **εξασθενημένους** από **διαλείποντες πυρετούς.**

Είναι αιμοστοτικό σε **ρινορραγία, βαριά έμμηνα, πληγές.**

Στα Ομοιοπαθητικά φαρμσκεία θα βρείτε βάμματα από σπόρους γαϊδουράγκαθων για παθήσεις του ήπατος, **ίκτερο, ηπατίτιδα χολολιθίαση** και για **πλευρίτιδες, αρθρπικά, περιτονίτιδα, βρογχίτιδα, βήχα,** κ.α.

Στη Γερμανία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία **ίκτερου** και σε **πλευρίτιδα** κοι με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε **χιονίστρες** και **πληγές.**

Η Λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί το αφέψημα ταυ αγιάγκσθου (*cnicus benedictus*), με ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ως αποχρεμπτικό, εμετικό, εφιδρωτικό, σντιπυρετικό, και τσινιοκτόνα.

Ο Gerard γράφει για το γαϊδουράγκαθο ότι «*διώχνει τη* **μελαγχολία** *κι όλες τις αρρώστιες που έχουν σχέση με αυτήν*».

Ο *Culpepper* συνιστούσε το έγχυμα από φρέσκια ρίζα και σπόρους γαϊδαυρόγκαθαυ για τον θρυμμστισμό και την απαμάκρυνση της **πέτρας ουρικού οξέος** οπό τα νεφρά και για την **υδρωπικία** (με εσωτερική και εξωτερική ταυτόχρανα χρήση). Δηλαδή να πίναυμε έγχυμα και να το βάζουμε ως κομπρέσα στο δεξί μέρος της κοιλιάς, όπου βρίσκεται το συκώτι. Επίσης συνιστούσε να τρώμε την άνοιξη βραστά γαϊδουράγκαθα για αποταξίνωση του οργανισμαύ.

Ο *Μ. Μεσσεγκέ* το θεωρεί αποτελεσματικό φάρμακο για πολλά είδη **αλλεργίας**, για τη **ναυτία** σε πλοίο, σε αεραπλάνο, σε αυτοκίνητο, για το **άσθμα**, για την **αλλεργική καταρροή** που φέρνει η γύρη. «*Καμιά απ' αυτές τις ενοχλήσεις*» λεει «*δεν αντέχει για πολύ τη συστηματική χρήση αγιάγκαθου*».

Οι *Mettheolus* και *Fuschius* έγραψαν ότι «*το Cnicus benedictus δυναμώνει τα κύρια όργανα του σώματος* **μυαλό, καρδιά, νεφρά, συκώτι, στομάχι, πνεύμονες**. *Προκαλεί εφίδρωση, καθαρίζει τον οργανισμό από μολυσματικούς παράγοντες*».

Πώς χρησιμοποιείται:

Τα φύλλα του ξεραμένα και σε μαρφή σκόνης συνιστώνται στις **μητέρες που θηλάζουν** (για περισσότερη γαλακτοφορία) και στα παιδιά με **παράσιτα εντέρου** (νο πίνουν τη σκόνη με λίγο νερό)

Ως *σφέψημο* βράζουμε 30 γραμ. σε ένα λίτρο νερό. Για **ίκτερο** 50 ως 100 γραμ. σε ένο λίτρο νερό, (3 *φλιτζάνια* τη μέρα). Το ίδιο για *γαργάρες*, *πλύσεις* και *επιθέματα* σε **έλκη** και **πληγές.**

Σαν *έγχυμα*: μουλιάζουμε 30 γραμ. ξεραμένο αγιάγκαθο σε 4 *φλιτζάνια* νερό που πίνουμε σε δόσεις *κρσσοπότηρου*, είναι *τονωτικό* κοθαρίζει το αίμα, κοτεβάζει τον **πυρετό**.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε *έγχυμα* ή *αφέψημα* φύλλων αγιάγκαθου για *τονωτικό*, καθαρτικό του αίματος, *διουρητικό* κοι *αντιπυρετικό* με μια χούφτα φρέσκα φύλλα και μισή χούφτα ξερά σε δυόμισι φλιτζάνια νερό. Το μοιρόζετε στα δύο και τα πίνετε πριν τα γεύματα.

Για **ασθένειες του ήπατος** ή γιο **κυκλοφορικά** προβλήματα, βράζουμε ένα φύλλο αγιάγκαθου ή μιο μικρή *ρίζα* ή 3 *πρέζες σπόρους* (μια *πρέζα* είναι όσο πιάνουμε από το σωρό με τον δείκτη και τον αντίχειρα) σε ένα λίτρο νερά. Πίνουμε 2-3 *φλιτζάνια* τη μέρα.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ κοπανίζουμε ξεραμένα γαϊδουράκανθα με κίτρινα λουλούδιο, νο γίνει σκόνη κοι τη βόζουμε σε **πληγές** και **καρκινικά έλκη** *(M Grieve). (γιατρός Ι. Χαβάκης)*

Για τον **ψευδάνθρακα** («*κακό σπυρί*») αι πρακτικοί βοτανολόγοι κοπονάνε ρίζες γαϊδουράγκαθων, τις βάζαυν στο σπυρί, το δένουν με γάζα 4-5 ώρες, για να ωριμάσει και ν' ανοίξει.

Γαρίφαλα

Σταματούν τον πονόδοντο

Άλλα ονόματα: Μοσχοκάρφια. Ευγένια καρυόφυλλος, Διόσανθος, Αγριομοσχοκάρφι, Καρδιόφυλλος.

Επιστημονική ονομασία: *Eugenia aromatica*.

Ιστορίες για τα γαρίφαλα: Όλοι γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε λίγο-πολύ τα γαρίφαλα (μοσχοκάρφια) σε γλυκά, σε λικέρ, σε είδη αρτοποιίας, σε φαγητά. Ελάχιστοι όμως γνωρίζουν ότι το μπαχαρικό αυτό έχει και θεραπευτικές ή ανακουφιστικές ιδιότητες. Τα γαρίφαλα όχι μόνο σταματούν τον πονόδοντο αλλά θεωρούνται και ασπίδα για τον καρκίνο. Και είναι ένα από τα πιο δυνατά *αντισηπτικά*. Παλαιότερα μάλιστα το χρησιμοποιούσαν για απολύμανση πριν τις εγχειρήσεις.

Η γαριφαλιά που βγάζει τα μοσκοκάρφια δεν έχει σχέση με το γνωστό μας καλλωπιστικό λουλούδι. Είναι ένα μικρό δεντράκι που φυτρώνει κυρίως σε τροπικές χώρες, αλλά ο γιατρός Λ. Σπύρου λέει ότι φυτρώνει και στην Αμοργό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Χρήσιμα μέρη: Τα μπουμπούκια των λουλουδιών (μοσχοκάρφια) και το γαριφαλέλαιο που παίρνουμε από την απόσταξη με ατμό.

Πού το βρίσκουμε: Τα μοσχοκάρφια στα σουπερμάρκετ και στα καταστήματα μπαχαρικών. Το γαριφαλέλαιο στο φαρμακείο.

Δραστικές ουσίες: Ταννίνη, Καρυοφυλλίνη, γόμα, Γαριφαλέλαιο, Ευγενόλη, Ασετευγενόλη, Φουρφιρόλη (Πινένη, βανιλίνη).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το γαριφαλέλαιο σταματάει τον **πονόδοντο** όταν βάλουμε μια σταγόνα με λίγο βαμβάκι στο χαλασμένο δόντι.

Αν πιούμε λίγες σταγόνες γαριφαλέλαιο σε νερό σταματούν τον **εμετό** και τη **ναυτία**.

Είναι δυνατό *αντισηπτικό*, 4 φορές δυνατότερο από τη Φαινόλη) όταν βάζουμε μια-δυο σταγόνες γαριφαλέλαιο σε **πληγές**. Γι' αυτό χρησιμοποιείται από πολλές μαμμές για το δέσιμο του ομφάλιου λώρου. Δεν είναι τοξικό, ούτε ερεθιστικό και έχει *αναλγητική* ιδιότητα. (*H. Leclerc*)

Είναι και τονωτικό της *μήτρας* κατά τον **τοκετό** (*Valnet*)

Όταν μασάμε γαρίφαλο φέρνουν αφροδισιακή ενέργεια. (Γι' αυτό συνιστάται κατά της **ανικανότητας**)

Αντινευραλγικό, Σπασμολυτικό

Ανθελμινθικό (παρασιτοκτόνο)

Χρήσιμο στις **δυσπεψίες**, τις **διάρροιες** και τον **τυμπανισμό**.

Θεωρείται *αντικαρκινικό*

Με επαλείψεις κάνει καλό στην **ψωρίαση**

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράφω πιο πάνω, στις υπόλοιπες περιπτώσεις μπορούμε να στάξουμε 2-3 σταγόνες *γαριφαλέλαιου* σε ένα κουταλάκι μέλι, που το τρώμε.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (**πληγές**, *αντιαηψία*, *κομπρέσες*) χρησιμοποιούμε *σφέψημα* από μοσχοκάρφια.

Στους ερεθισμούς από **τσιμπήματα εντόμων** μία σταγόνα γαριφαλέλαιου είναι θαυματουργή.

Άλλες εφαρμογές: Η μυρωδιά του διώχνει τα κουνούπια και τους σκώρους. (Χρησιμοποιούμε ένα πορτοκάλι ή μήλο τρυπημένο με μοσχοκάρφια).

Πριν από το 1920 ο *W.A. Briggs* συνιστούσε τις αντισηπτικές ιδιότητες του γαριφαλέλαιου για την απολύμανση των χεριών των γυναικολόγων πριν τους τοκετούς και των χειρούργων πριν τις εγχειρήσεις. Οι Γερμανοί έχουν ένα γενικό αναισθητικό με βάση το γαρίφαλο, που καταργεί τις ενέσεις με φάρμακα πριν την εγχείρηση και επιτρέπει στον εγχειρημένο να ξαναβρεί τις αισθήσεις του 15 ως 20 λεπτά μετά την αναισθησία (κατά τη γνώμη των *Καντεάκ* και *Μενιέ* το μύρο του γαρίφαλου είναι προικισμένο με ναρκωτικές ικανότητες. Δεν ξέρω αν αυτό το αναισθητικό είχε βγει στο εμπόριο.

Χρησιμοποιείται επίσης σε λικέρ, στην αρωματοποιία, σε βερνίκια.

Γεντιανή

Ανοίγει την όρεξη και τονώνει τους εξαντλημένους

Άλλα ονόματα: Γεντιανή η ωχρή, του Κώχ, η Κίτρινη.

Επιστημονικές ονομασίες: *Gentiana Kochiana, Gentiana Lutea.*

Υπάρχουν 180 είδη Γεντιανής, που φυτρώνουν σε όλα τα κλίματα και σε όλες τις περιοχές. Στην Νότια Αμερική και τη Ν. Ζηλανδία το χρώμα των λουλουδιών της είναι κόκκινο, ενώ στην Ευρώπη μπλε (υπάρχουν και άσπρα και κίτρινα αλλά είναι σπάνια). Το όνομά της το πήρε από τον *Γέντιο*, έναν αρχαίο βασιλιά της Ιλλυρίας (180-167 π.Χ.) ο οποίος, σύμφωνα με τον *Πλίνιο* και τον *Διοσκουρίδη*, ανακάλυψε την φαρμακευτική της αξία. Στον Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως αντίδοτο σε δηλητήρια. Εδώ εξετάζουμε την κίτρινη, που ανθίζει μετά τα 10 της χρόνια και ζει περισσότερα από 50 χρόνια) και την ωχρή, του *Κώχ*.

Χρήσιμα μέρη: οι ανθισμένες κορυφές και η ρίζα (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 39)

Πού τη βρίσκουμε: Η Γεντιανή του Κώχ και η κίτρινη φυτρώνουν σε ορεινούς βοσκότοπους, σε ηλιόλουστες πλαγιές με όξινο έδαφος, φτωχό σε ασβέστιο (τέτοια μέρη υπάρχουν στον Παρνασσό, στον Όλυμπο, στην Οίτη στην Θεσσαλία, την Ήπειρο και τη Μακεδονία)

Η ωχρή που βγάζει κυανά λουλούδια, ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Ιούνιο. Τις ανθισμένες κορυφές της είναι καλύτερο να τις κόβουμε τις απογευματινές ώρες και να τις απλώνουμε στη σκιά για να ξεραθούν. Η Γεντιανή έχει πικρή γεύση, αλλά και τονωτικές ιδιότητες.

Από την κίτρινη γεντιανή χρησιμοποιούμε φαρμακευτικά τη παχιά ρίζα της, που τη μαζεύουμε το φθινόπωρο, την κόβουμε μακρόστενα, και την αποξηραίνουμε αργά, στη σκιά, για να μη χαλάσει.

Αν θελήσετε να φυτέψετε γεντιανή σε κήπο με σκληρό ή αμμουδερό έδαφος δοκιμάστε με ρίζα, όχι με σπόρο.

Δραστικές ουσίες: Στα λουλούδια και στις ρίζες: *Γεντιοπικροσίδη* από την οποία βγαίνει με υδρόλυση η *Γεντιογενίνη*. Οι ρίζες της (είναι ό,τι πιο πικρό υπάρχει στη φύση) περιέχουν *Γεντιοπικροσίδη*, *Γεντιομαρίνη* και *Αμαρογεντίνη*, Πηκτίνη και αιθέριο λάδι.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Οι πικρές ουσίες της γεντιανής τονώνουν το πεπτικό σύστημα, ιδιαίτερα των εξαντλημένων από χράνια αρρώστιο του πεπτικού, γι ουτό χρησιμοποιούντοι ως *ορεκτικό* αλλό και ως *χωνευτικό* σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**, **ξινίλας**, **ρεψιμάτων**. Είναι επίσης πολύτιμες σε **υστερία**.

Αυξάνει ελαφριά την πίεση του αίμστος, σε **αναιμία**.

Άριστο φάρμακο για τον **ίκτερο**.

Χολσγωγό. Αλλά και *Εμμηναγωγό*

Μειώνει τούς πόνους των **ρευματισμών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*: Μουλιάζουμε 10 λεπτά 2 κουταλάκια ανθισμένες κορυφές σε ένα λίτρο νερό για την **ανορεξία**.

Ή μουλιάζουμε ένα κουταλάκι ψιλοκομμένη ρίζα σε ένα λίτρο νερό για 8 ως 12 ώρες, το φυλάμε στο ψυγείο και πίνουμε ένα *φλιτζάνι* μιαή ώρα πριν φάμε (για **ανορεξία**, **δυσπεψία**, **διάρροια**, **χρόνια γαστρίτιδα** και **αναιμία**)

Σαν *αφέψημα*: βρόζουμε ρίζες.

Στην Ήπειρο βάζουν για τους **ρευματικούς** πόνους *κομπρέσες* με ρίζες γεντιανής κοπανιστές με σκόρδο και λάδι (Α. Σπύρου)

Ένα καλό τονωτικό για το στομάχι γίνεται με 60 γραμ. ρίζα γεντιανής, 30 γραμ. φλούδες πορτοκαλιού κοι 15 γρομ. πολτοποιημένους σπόρους κόρδαμου. Όλο αυτά τα βάζουμε σε ένα φλιτζόνι με κονιάκ. Ένα κουταλάκι ανοίγει την όρεξη κοι βοηθόει την πέψη. Ίσως γι' αυτό στη Γερμανία και στην Ελβετία χρησιμοποιείται η ρίζα της γεντιανής στην παραγωγή αλκοολούχων λικέρ.

Γκι

Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση

Άλλα ονόματα: Μελιός, Ιξός, Γκί.

Επιστημονική ονομασία: *Viscum album*

Ιστορίες για το γκι. ένα παράξενο θάμνο που φυτρώνει παρασιτικά πάνω σε κλαριά πολλών δέντρων (σε μηλιές, βελανιδιές, λεύκες, φλαμουριές, έλατα, κοστανιές) και θεωρείται από τα αρχαία χρόνια ιερό φυτό από τους Γερμανούς και τους Γάλλους.

Το συνιστούσαν οι *Ιπποκράτης, Διοσκουρίδης, Γαληνός, Παράκελσος, Πλίνιος* και άλλοι για να ελαττώνει τον αριθμό κρίσεων της **επιληψίας**. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε για την ίδια αρρώστια, σε αφεψήματα με συνδυασμό ίσων ποσοτήτων γκι και ρίζας βαλεριάνας.

Όσοι έχουν διαβάσει κόμικ με τις περιπέτειες του *Αστερίξ* θα έχουν προσέξει ότι οι *Δρυίδες* (σοφοί γιατροί-μάγοι) των αρχαίων Γαλατών μάζευαν κάθε χρόνο με ειδική ιεροτελεστία το μαγικό τους βότανο. Ε, λοιπόν, το βότανο αυτό ήταν το γκι, που ανατάραζαν με αυτό το νερό μιας ιερής δεξαμενής. Ύστερα το νερό μοιραζόταν στους πιστούς χωρικούς για τη θεραπεία κάθε αρρώστιας.

Όσοι μεγάλωσαν σε χωριά θα θυμούνται ότι από τους καρπούς του γκι έπαιρναν την κολλώδη ουσία που έβαζαν στις ξόβεργες, για να πιάνουν πουλιά, αλλά βέβαια, μπήκε στα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά επειδή έχει μερικές καλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα και τα φύλλα (**Πετάξτε τους άσπρους καρπούς του**, γιατί είναι επικίνδυνοι). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31 (Για να μη παραξενευτείτε που στη σελίδα αυτή είναι το φυτό που μπορούμε να

φυτέψουμε, ενώ αυτό φυτρώνει μόνο του στα κλαδιά μεγάλων δέντρων, διευκρινίζω ότι απλά δεν υπήρχε χώρος σε άλλη σελίδα...)

Που το βρίσκουμε: Όσοι κατοικούν κοντά σε περιοχές όπου υπάρχει γκι καλό είναι να μαζέψουν μερικά κλαριά στο τέλος του φθινοπώρου. (Καλύτερο θεωρείται το γκι που φυτρώνει πάνω στα κλαδιά της βελανιδιάς). Όσοι δεν πάνε μακρινές εκδρομές, μπορούν να το αγοράσουν τις παραμονές των Χριστουγέννων, (μια και τότε πουλιούνται κλαριά μυρτιάς, γκι και ου) Κόβουμε τα φύλλα και τη φλούδα, τα πλένουμε, τα καθαρίζουμε, τα αφήνουμε να ξεραθούν στη σκιά και τα κλείνουμε σε γυάλινο ή πήλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει τριτερπένια: *Βισκόλες* Α και Β και ένα γλυκοζίδιο της σαπωνίνης και *Βισκοτοξίνη*. Τα κλαδιά του γκι είναι άοσμα και στυφά όσο είναι φρέσκα και πικρίζουν όταν ξεραθούν. Οι περισσότερες δραστικές ουσίες βρίσκονται στη φλούδα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το εκχύλισμα του γκι θεωρείται από την Ανθρωποσοφική Ιατρική, του Ρούντολφ Στάινερ, ως ένο αποτελεσματικό του ανοσοποιητικού συστήματος, που παρεμποδίζει την ανάπτυξη **καρκινικών όγκων**. (Για το πώς θα βρείτε πολλές λεπτομέρειες στο επόμενο βιβλίο μου βοτανοθεραπευτικής). Και παλαιότερα, πάντως, ο *Διοσκουρίδης* και ο *Γαληνός* διέλυαν με γκι **αποστήματα** αλλά δεν υπάρχουν λεπτομέρειες για τον παλαιό τρόπο χρήσης.

Το γκι είναι αποτελεσματικό *υποτασικό*. Σε μικρές δόσεις προκαλεί ελάττωση της **ορτηριοκής πίεσης** και των συμπτωμάτων **αρτηριοσκλήρωσης** (**ημικρανίες**, **ιλίγγους**, **δύσπνοια**, **μούδιασμα**, **θόλωμα των ματιών**, **βόμβους** στα αυτιά). Τονώνει τον καρδιακό μυ και σε άλλους εξαφονίζει τα συμπτώματα, σε άλλαυς φέρνει σημαντική βελτίωση. Σε μεγάλη δάση όμως είναι ταξικός.

Περιφερικό *αγγειοδιασταλτικά*, *καρδιοτονωτικό* και *σπασμολυτικό* χρήσιμο σε παροξυσμούς **άσθματος**.

Φημισμένο φάρμακο γιο τις **νευρώσεις** και την **υστερία**, το ίδιο αποτελεσμοτικό με τη βαλεριάνα και συνδυάζεται με αυτήν. Επίσης ωφέλιμα σε συμπτώματα της **κλιμακτη-**

ρίου, όπως είναι οι **εξάψεις**, η **δύσπνοια**, η **οξυθυμία**, η **μελαγχολία** κ.α.

Διουρητικό, παλύτιμο σε **νεφρίτιδες**, καθώς και στην **ουραιμία** και στη **λευκωματουρία** που συνοδεύουν συνήθως την **ψαμμίαση**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Γκι περιέχουν αρκετά γαληνικά φαρμακοσκευάσματα παυ μπορεί να σας συστήσει ένας γιατρός παυ ξέρει. Αλλά μπαρείτε και μάνοι σας να δοκιμάσετε μερικές απλές συνταγές, άπως αυτές:

Παίρνετε 150 γραμ. φρέσκα φύλλα και *βλαστάρια γκι*, τα κοπανάτε ή τα κόβετε σε πολύ μικρά καμμάτια και τα μαυλιάζετε σε δύο λίτρα νερό, για 12 ώρες. Από αυτό πίνετε ένα *καυτσλάκι* την ημέρα.

Έγχυμα ή *αφέψημσ* φύλλων και βλασταριών για καμπρέσες σε **ρευματισμούς** και **νευρίτιδα** γίνεται με μισή χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Βάζουμε 30 γραμμάρια γκι σε ένα λίτρο άσπρο αρετσίνωτο κρασί και ύστερα από 10 μέρες μπορούμε νο αρχίσουμε να πίναυμε ένα κρασοπότηρο την ημέρα (αν δεν μάς πειράζει το κρασί, βέβαια).

Βράζουμε 30 γραμμάρια κοπανισμένο φυτό σε ένα φλιτζάνι νερό και πίνουμε μια κουταλιά της σούπας, μερικές φορές τη μέρα.

Για την **επιληψία** και τις **νευρικές παθήσεις** ξεραίνουμε *γκί* το κάνουμε σκόνη και παίρνουμε μία δόση 30 κόκκων κάθε 6 ώρες, *(Quin)* με λίγο νερό.

Προφυλάξεις: Το *γκι* σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό. Προσβάλει το νευρικό σύστημα κοι προκσλεί απώλεια των οισθήσεων. Γι' ουτό επιτρέπεται να το χρησιμοποιούμε μόνον στις δόσεις που περιγρόφω.

Γκίνσενγκ

Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή...

Άλλα ονόματα: Τζινσενγκ. Ελευθερόκοκκος. Πάναξ ο πενταφυλλος. (Η ονομασία αυτή προέρχεται από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις Παν-Αξος που σημαίνουν: τα πάντα θεραπεύω - πανάκεια)

Επιστημονική ονομασία: *Panax Ginseng*

Ιστορίες για το γκίνσενγκ: Ο *Πάναξ*, όπως είναι το βοτανολογικό όνομα του γκίνσενγκ θεωρείται στην Κίνα εδώ και 5.000 ή ίσως και 7.000 χρόνια κάτι σαν πανάκεια, που ξανοφέρνει τη χαμένη ζωτικότητα. Και είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει άλλο φυτό που να αντιμετωπίζεται με τόσο δέος από τους λαούς της Ανατολής όσο αυτό.

Μια και τα τελευταία χρόνια έπαψε να είναι υπόθεση των Κινέζων και πουλιέται σε όλες τις χώρες - και στην Ελλάδα - καλό είναι να γνωρίσουμε τις ιδιότητες που του αποδίδονται, καθώς και τα «ΥΠΕΡ» και τα «ΚΑΤΑ» του. Και το πρώτο που πρέπει να μάθουμε είναι ότι όλα όσα θαυματουργά λέγονται για το «γκίνσενγκ» αφορούν τις ρίζες άγριων πολύχρονων φυτών και όχι τις καλλιεργημένες που κυκλοφορούν.

Σήμερα το Γκίνσενγκ καλλιεργείται σε μεγάλες ποσότητες στην Κορέα, στην Κίνα, στην Αμερική και στη Ρωσία και στέλνεται σε όλο τον κόσμο.

Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης το γκίνσενγκ (που εκεί ονομάζεται *Ελευθερόκοκκος*) χρησιμοποιείται από τους αθλητές και τους αστροναύτες. Η πίστη για τις ικανότητες του φυτού ενισχύθηκε από τα πειράματα που

έγιναν από τον καθηγητή *Israel Brekhman*, στο Βλαδιβοστόκ, στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Ο καθηγητής αυτός έδωσε γκίνσενγκ σε 50 νεαρούς στρατιώτες και σε όλλους 50 έδωσε μια παραπλανητική ουσία. Οι στρατιώτες έτρεξαν σε έναν αγώνα 3 χιλιομέτρων κι ο *Brekhman* παρατήρησε ότι εκείνοι που πήραν γκίνσενγκ ήτον κατά 53 δευτερόλεπτα πιο γρήγοροι.

Ο καθηγητής *Sand Gery* του Πανεπιστημίου της Ουψάλα, στη Σουηδία, βρήκε το γκίνσενγκ αποτελεσμοτικό στην απόδοση των φοιτητών του Πονεπιστημίου. Οι συνεργότες του στην έρευνα βρήκον ότι η επίδραση του γκίνσενγκ μοιάζει με αυτή της καφεΐνης. Τα αποτελέσματα του γκίνσενγκ παυ δόθηκε σε νοσοκόμες, οι οποίες έκαναν νυχτερινή βάρδια, ήταν σχεδόν όμοιο. Αισθόνονταν πιο ενεργητικές, έκονον καλύτερα την δουλειά τους πια γρήγορο. Δεν μπόρεσαν όμως να κοιμηθούν την επομένη μέρα.

Κατόπιν, άλλαι γιατροί στα πανεπιστήμιο Τουρκού της Φινλανδίας ανακάλυψαν ότι η διεγερτική επίδραση του γκίνσενγκ στο νευρικό σύστημα οφείλεται στην επίδραση των *Σπωνινών* που περιέχει και διεγείρουν τον φλοιό των επινεφριδίων, που παράγει *κορτιζόνη* και θηλυκές η αρσενικές ορμόνες. Η φυσική αυτή *κορτιζόνη* είναι απαραίτητη για να αντιμετωπίζουμε το στρες.

Ωστόσο πρέπει να διαβάσετε πολύ προσεκτικά κάθε λεπτομέρεια που σας δίνω πριν ενθουσιαστείτε και τρέξετε να γίνετε θερμοί καταναλωτές του γκίνσενγκ.

Θρύλος και αλήθεια: Η ρίζα του άγριου γκίνσενγκ, που φυτρώνει στα απόκρημνα βουνά της Άπω Ανατολής είναι το πιο πολύτιμο φυτικό εμπόρευμα. «*Θεωρείται τόσο θαυματουργό ιατρικό βότανο*» όπως γράφει ο καθηγητής *Ουίλλιαμ Εμπόλντεν*, «*ώστε έχουν ξεσπάσει πόλεμοι για το ποιος θα έχει την ιδιοκτησία του εδάφους που φυτρώνει*». Όσο για τις τιμές που πουλιούντοι αι γνήσιες όγριες ρίζες άριστης ποιότητας, είνοι να σου σηκώνονται αι τρίχες.

Ένας Κινέζος φαρμακοποιός στη Νέα Υόρκη πούλησε μία ρίζα γκίνσενγκ προς 10.000 δολάρια (τόσα, πάνω-κάτω ευρώ). Και στη Μόνιμη Γεωργική Έκθεση της Ρωσίας εκτίθεται μια ρίζα με αξίο που υπολογίζεται σε 20.000 ευρώ.

Όταν ακούς αυτές τις τιμές για μία ρίζο κοτολαβοίνεις γιατί λένε στη Μαντζουρία: «*Φάε γκίνσενγκ κι ας γίνεις φτωχός*».

Στην Κίνα αι γεραντάτεραι επενδύαυν τα χρήμοτά τους αγοράζαντας τις ακριβότερες ρίζες γκίνσενγκ, παυ πουλιούνται σε μικρά ξύλινα κιβώτια, τα οποία μερικές φορές είναι ντυμένα με μόλυβδο «*για να διατηρηθούν σι ακτινοβολίες που φεύγουν από τη ρίζα*». Άλλαι διατηρούν τη ρίζα τυλιγμένη σε αλαυμινάχαρτο, ενώ άλλοι τη διατηρούν μέσα σε μπράντι και η οικογένεια πίνει λίγο σε ειδικές περιπτώσεις ή προσφέρουν στους πιο τιμώμενους επισκέπτες.

Οι Κινέζοι αφηγούνται περιπτώσεις που διάφορα άτομα ενώ ήταν στο τελευταίο τους έγιναν καλά με τα γκίνσενγκ και ξοναγύρισαν στη δαυλειό. Αυτά συνοψίζει παραστατικά ο σερ *Εντβιν Άρνολντ*, στο βιβλίο «*Το φως της Ασίας*»:

«Σύμφωνα με τους Κινέζους το ασιατικό γκίνσενγκ μπορεί κάλλιστα να ξαναδώσει τις χαμένες δυνάμεις μας και να μας τονώσει. Δίνει υγεία στην καρδιά και προσθέτει δέκα χρόνια στον άνθρωπο. Είναι δυνατόν όλα αυτά τα εκατομμύρια ανθρώπων της Ανατολής που για γενεές τώρα βράζουν το φυτό αυτό σε ασημένια δοχεία και ευχαριστούν τον ουρανό για τις θαυματουργικές του ιδιότητες να κάνουν όλοι λάθος; Μπορεί ποτέ όλος ο κόσμος να κάνει λάθος όταν ο μισός πιστεύει σε κάτι που δεν τον έκανε ακόμη να χάσει την εμπιστοσύνη του;»

Άλλοι όμως έχουν οντίθετη γνώμη. Μία έκθεση του Ινστιτούτου «*Σμιθσόνιαν*» αναφέρει ότι:

«Το Γκίνσενγκ δεν έχει καμιά αξία κατά την κρίση της Δυτικής ιατρικής. ...Τα δήθεν θεραπευτικά του αποτελέσματα είναι ψυχολογικά... Ωσπόσο έχουμε μόνο «ξύσει» την επιφάνεια της Κινέζικης ιατρικής».

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα του. Η μακριά, ευλύγιστη ρίζα του άγριου γκίνσενγκ έχει συνήθως δύο παχιά σκέλη από τα οποία ξεπηδούν πολλά μικρά ριζώματα. Στην κορυφή της ρίζας υπάρχει ο «λαιμός», που στην πραγματικότητα είναι ένα μικρά ρίζωμα. Πολλές ρίζες έχουν σχήμα ανθρώπου: (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 39). Η γεύση της ρίζας είναι ελαφρά πικρή με κάποια αρωματική γλυκάδα.

Καθώς μεγαλώνει κάθε χρόνο, στην προσπάθεια να χωθεί βαθιά στο χώμα αφήνει κι από μια ρυτίδα στο «λαιμό» κι από αυτές βρίσκουν την ηλικία του. Ένας Ρώσος υποστηρίζει ότι βρήκε μία ρίζα που οι ρυτίδες της έδειχναν ότι είχε ζήσει 400 χρόνια. Η άγρια ρίζα είναι διαφορετική από του γκίνσενγκ που καλλιεργείται. Μπορεί να λυγίσει ώστε να διπλωθεί στα δύο χωρίς να σπάσει, έχει δυνατό άρωμα και δισφορετική γεύση, ενώ του καλλιεργημένου είναι κοντόχοντρη και λιπόσαρκη. Φυσικά πολλοί προσπάθησαν να καλλιεργήσουν σε δάση για να βγουν άγρια, αλλά χωρίς επιτυχία.

Πού το βρίσκουμε: Ευδακιμεί στα απάτητα δάση των βουνών της βόρειας εύκρατης ζώνης της Άπω Ανατολής, ανάμεσα στον 35ο και τον 45ο παράλληλο της Γης, όπου υπάρχουν αρκετοί αυλλέκτες, που ζουν με την ελπίδα ότι και μία μόνο άγρια ρίζα αν βρουν θα σωθούν για όλη τους τη ζωή από τα λεφτά που θα πάρουν. Αυτό που κυκλοφορεί στην Ευρώπη προέρχεται από την Κορέα, (που καλύπτεται από καλλιέργειες γκίνσενγκ). Πωλείται στα φαρμακεία και στα καταστήματα υγιεινών τροφών, συσκευασμένο σε φακελάκια, πακετάκια και μπουκαλάκια, τεμαχισμένο και τριμμένο, έτοιμο να γίνει έγχυμα και σε κομματάκια που μασιούνται...

Δραστικές ουσίες: *Γκινσενγκοαίδια ή Παναξοσίδια* (δηλαδή Τριτερπενικά *σαπωνοσίδια*), *Παναξατριόλη*, αιθέριο λάδι και *σαπωνίνες*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Στην Κίνα το γκίνσενγκ θεωρείται *προληπτικό* και *θεραπευτικό*, αλλά κυρίως *τονωτικό*.

Συμπληρώνει τις θεραπείες σε ασθένειες της **καρδιάς**, των **νεφρών**, των **νεύρων** και του **κυκλοφορικού** συστήμα-

τος. Θεραπεύει τις **σεξουαλικές δυσλειτουργίες των γερόντων** και λύνει τα συνηθισμένα προβλήματα της **εμμηνόπαυσης**.

Χρησιμοποιείται για να προληφθούν η **κούραση**, η **εξάντληση**, **ο πονοκέφαλος**, αλλά και η **αμνησία** και οι άλλες συνέπειες των γερατειών.

Οι *δυναμωτικές* και *τονωτικές* του ιδιότητες το κάνουν πολύτιμο τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Εξαλείφει την αίσθηση της κούρασης και βοηθά όσους πάσχουν από **αναιμία**, **αδυναμία**, **εξάντληση**, **ανορεξία**, **κατάθλιψη**.

Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης οι γιατροί το χρησιμοποιούν ως *τονωτικό*, *διεγερτικό* και *διουρητικό*.

Ακόμη, το γκίνσενγκ έχει τη φήμη ότι δρα αμέσως κατά του **άγχους**. Γι' αυτό τα κινέζικα και τα βιετνομικά στρατεύματα κουβαλούσαν μαζί τους πάντα ρίζες γκίνσενγκ, για να αποτρέψουν το σοκ σε περίπτωση που θα τραυματίζονταν στη μάχη. Ενώ οι διπλωμάτες που έχουν περάσει από την Ανατολή το παίρνουν για να παραμείνουν ξάγρυπνοι όλη νύχτα στις μαραθώνιες συζητήσεις. Ο *Χ. Κίσιγκερ* το έπαιρνε για να κατοπολεμά το στρες (μήπως δεν πετύχουν οι μηχανορραφίες του;).

Ακόμη συνιστάται για την εξισορρόπηση της καμπύλης του σοκχάρου στο αίμα των **διαβητικών** και για άλλες μεταβολικές ασθένειες.

Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της **νευρασθένειας**, της **αναιμίας**, της **γαστρίτιδας** σε συνδυασμό με άλλα βότανα.

Αν δηλαδή το Γκίνσενγκ κάνει ένα μέρος απ' όσα ισχυρίζονται, πρέπει να είναι αντάξιο της φήμης του, αλλά...

Το Γκίνσενγκ είναι ένο ακριβό προϊόν, που αν δεν συνοδευόταν από τη φήμη ότι γιατρεύει τα πάντα πώς θα πουλιόταν; Δηλαδή, χωρίς να κατηγορούμε τους διαφημιστές του, έχουν κάθε συμφέρον να φουσκώνουν τα πράγματα.

Πού βρίσκεται η αλήθεια;

Χαρακτηριστικό σχόλιο για το Γκίνσενγκ, από το περιοδικό της Γαλλικής Ένωσης Προστασίας Καταναλωτών *Que Choisir.*

Η παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική λέει ότι το Γκίνσενγκ «*ξεπιφέρνει πίσω τις τυχόν χαμένες πέντε αισθήσεις, τονώνει την ψυχή, απομακρύνει τον φόβο και τις τοξικές ουσίες, καθαρίζει τα μάτια, ανοίγει την καρδιά καλυτερεύει τη σκέψη. Η συνεχής χρήση του δυναμώνει το σώμα και παρατείνει τη ζωή*». Στην Κινέζικη φαρμακοποιία *Pentsha* ο *Kang* μας λέει ότι «*το Γκίνσενγκ σε συνδυασμό με το Cimicifuga henaileifolia δυναμώνει τους πνεύμονες, μαζί με το τζίντζερ δίνει δύναμη, σε συνδυασμό με το γλυκάνισο γεμίζει τον οργανισμό με ενεργητικότητα*».

Με άλλα λόγια μπορούμε να πούμε ότι **δεν γιατρεύει αλλά τονώνει**. Όλες αυτές οι χρήσεις του γκίνσενγκ είναι «*ανοικοδομητικές*» και όχι θεραπευτικές. Όπως είπε μάλιστα ένας εκπρόσωπος του Βρετανικού Υπουργείου Υγείας σε μεγάλο αγγλικό περιοδικό, τον Αύγουστο του 1980 «*είναι άχρηστο ως θεραπευτικό φάρμακο, βρίσκεται όμως στη σύνθεση πολλών παρασκευασμάτων για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών*». Γι' αυτό χρησιμοποιείται κυρίως για να δώσει δύναμη στα εξασθενημένα από την ασθένεια όργανα και να επισπεύσει την ανάρρωση. Ο *Chieh-pin Chang* περιέγραφε σε βιβλίο γραμμένο 1.000 χρόνια πριν περί τις 500 θεραπείες που περιείχαν γκίνσενγκ για κάθε ασθένεια.

Υπάρχουν όμως περιορισμοί ως προς το στάδιο της αρρώστιας για το πότε θα δοθεί γκίνσενγκ. Αν δοθεί νωρίς η ενέργειά του θα δώσει δύναμη στην αρρώστια αντί στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Το γκίνσενγκ υπάρχει ως συστατικό σε περισσότερα από 100 ανατολικά φάρμακα γι' αυτό οι δυτικές χώρες του έδωσαν τέτοια φήμη. Αλλό κονένας Κινέζος γιατρός δεν έχει πει ότι το γκίνσενγκ γιατρεύει τσ πόντο.

Ποιοι μπορούν να παίρνουν γκίνσενγκ, πότε και γιατί:

Αν αποφασίσετε να παίρνετε Γκίνσενγκ, πάρτε το μόνο για ένα μήνα. Κόνετε διακοπή δύο μηνών και μετά πάρτε το ξανό για άλλο ένα μήνα. Εξαίρεση αποτελούν όποιοι έχουν κάποια χρόνια αρρώστιο. Αυτοί μπορούν να τα παίρνουν συνέχεια.

Εκείνοι που υποφέρουν από **στρες**, **αδυναμία** κλπ μπορούν να το ποίρνουν μόνο για δύο μέρες κάθε τόσο.

Το **υπερενεργητικό**, **νευρικά**, τεντωμένα, **υστερικά**, ή **σχιζοφρενικά** άτομα **δεν πρέπει να παίρνουν γκίνσενγκ**.

Το νεαρά κοι «ζωντανά» άτομα δεν έχουν να κερδίσουν τιποτο παίρνοντας γκίνσενγκ.

Δεν πρέπει ποτέ να το παίρνουν άτομο που έχουν πολύ ή λίγο **πυρετό**.

Επίσης, **δεν πρέπει ποτέ** νο το παίρνει κάποιος που χρησιμοποιεί **διεγερτικά** (στα οποία συμπεριλαμβάνεται και ο **καφές**) ή κατά την περίοδο που κάνει κάποια θεραπεία με **ορμόνες** ή **αντι-αγχωτικά** φάρμακα, γιατί τότε θα εκδηλωθούν όλες οι πιθονές παρενέργειες των φορμόκων.

Δεν έχει αποδειχθεί ότι έχει παρενέργειες όταν το ποίρνετε μαζί με άλλου είδους φάρμοκα αλλό καλύτερα να συνεννοηθείτε με τον γιατρό σας.

Και πώς (πρέπει να) **χρησιμοποιείται**:

Σον *αφέψημσ*, σαν *έγχυμσ*, σαν *βάμμα* (το ανακατεύουμε με αρωματικά ελιξίρια ή με δυναμωτικά κρασιά). Πιο άμεσο αποτέλεσμα όμως έχουμε όταν μασάμε μικρά κομμάτιο ρίζος ή βάζουμε λίγη σκόνη κάτω από τη γλώσσα.

Προφυλάξεις: Αν όσα είπαμε σας ενθαρρύνουν να παίρνετε γκίνσενγκ για μεγάλα χρονικό διάστημα δεν θα είναι δική μας η ευθύνη. Οι πιο κοινές παρενέργειες που έχουν καταγραφεί από μακροχράνια λήψη είναι:
διάρροια και **δερματοπάθειες** και **αϋπνία** και **νευρικότητα** και **υπέρταση**.

Αν θέλετε περισσότερες λεπτομέρειες, όπως διάβοσα σε άρθρο των «*Κυριακάτικων Τάιμς*» ο Δρ. *R. Siegel*, του τμήματος ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιος στο Λος Άντζελες ανέφερε τα αποτελέσματα έρευνας σε άτομα που το πήραν για ένα μήνα ή περισσότερο:
Ο ένας στους τρεις παρουσίασε **διάρροια** το πρωί,
ένος στους τέσσερις **δερματοπάθειες**, και
ένας στους πέντε παρουσίοσε **αϋπνία** και **νευρικότητα**.
Επίσης το ένα απά τα πέντε άτομα υπέφερε από μεγάλη **πίεση** του αίματος, πράγμα πολύ επικίνδυνο για ένα άτομα που και χωρίς το γκίνσεγκ είχε ήδη υψηλή πίεση.

Δεξιά: Σελίδα από βοτανολογικό βιβλίο του 16ου αιώνα

PARADISI IN SOLE
Paradisus Terrestris.
A Garden of all sorts of pleasant flowers which our
English ayre will permit to be noursed vp:
with
A Kitchen garden of all manner of herbs, roots, & fruites,
for meate or sause vsed with vs:
and
An Orchard of all sorte of fruitbearing Trees
and Shrubbes fit for our Land
together
With the right ordering planting & preserving
of them, and their vses & vertues
Collected by Iohn Parkinson

Γλυκάνισο

Για δυσπεψία, αέρια, στομαχόπονους

Άλλα ονόματα: Άνισο. Άνισο το τράγια. Πιμπινέλλα. Γλυκανθίς. Καυκαλίδα. Πιμπενέλη η κοινή.

Επιστημονική ονομασία: *Pimpinella anisum*

Ιστορίες για το γλυκάνισο, που οι σπόροι του δεν δίνουν μόνο το θαυμάσιο άρωμά τους στα φαγητά και τα είδη αρτοποιίας, αλλά και μερικές αξιόλογες θεραπευτικές τους ιδιότητες, που έχουν σχέση με τη χώνευση. Δηλαδή βοηθούν στην αφομοίωση των τροφών από τον οργανισμό και στην αποβολή των αερίων που φουσκώνουν το στομάχι ή το έντερο.

Αυτές τις ιδιότητες τις εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Ρωμαίοι, γι' αυτό συνήθιζαν να τρώνε, μετά τα πλουσιοπάροχα γεύματα τους ένα κέικ που περιείχε γλυκάνισο!

Στην Αυστρία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιούν το γλυκάνισο στα κέικ, στο ψωμί, σε διάφορα φαγητά και γλυκά και ιδιαίτερα σε χριστουγεννιάτικες λιχουδιές.

Με σπόρους γλυκάνισου αρωματίζουν το ούζο, διάφορα λικέρ και τονωτικά φάρμακα. Με το αιθέριο λάδι του αρωματίζονται μερικά σαπούνια πολυτελείας και οδοντόκρεμες. Με φύλλα αρωματίζουμε σούπες, σαλάτες, χορτόπιτες και κάθε είδους πίτες.

Χρήσιμα μέρη: Κυρίως οι σπόροι. Αλλά και τα φύλλα του. Και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε: Καλλιεργείται σε όλες τις μεσογειακές χώρες. Στην Ελλάδα φυτρώνει μόνο του σε όλα σχεδόν τα νησιά μας αλλά και εισάγονται σπόροι του. Το πιο πρακτικό είναι να φυτέψετε λίγους σπόρους σε δύο γλάστρες, την άνοιξη. Το φυτό είναι πολύ αρω-

ματικό, ανθίζει το καλοκαίρι και ζει ένα χρόνο. Μπορείτε να κόψετε και να ξεράνετε τα φύλλα του πριν ανθίσει για να τα έχετε τον χειμώνα. Όσο για τους σπόρους πρέπει να τους μαζέψετε το φθινόπωρο και να τους φυλάτε σε ξερό μέρος, μέσα σε γυάλινο δοχείο χρωματιστό, ή μακριά από φως. Να προτιμάτε να φυλάτε άσπαστους σπόρους και να τους αλέθετε σε μίξερ μπαχαρικών όταν τους χρησιμοποιήσετε. Σπόρους θα βρείτε στα μαγαζιά που πουλάνε μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι του γλυκάνισου περιέχουν Χολίνη και αιθέριο λάδι, το οποίο αποτελείται από *Ανεθόλη*, ρητίνες, *Εστραγόλη*, αζωτούχες ουσίες, *Μεθυλχαβικόλη*, *Ανισοκετόνη*, **Τερπίνη**.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πάνω από όλα το γλυκάνισο χρησιμοποιείτοι για να βοηθάει την πέψη, να διώχνει τη **δυσπεψία**, να προλαβαίνει και να ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, γι' αυτό θεωρείται από την Ιατρική ως ένα από τα αποτελεσμοτικότερο *αντιφυσητικά*. Και βέβοια στοματάει το **στομαχόπονο**, την **αεροφαγία** και τους **νευρικούς εμετούς**.

Χρησιμοποιείται επίσης στους **παιδικούς κολικούς**.

Θεωρείτοι *διεγερτικό* της καρδιάς, του συκωτιού, των πνευμόνων, του μυαλού κοι μοζί *καταπραϋντικό*.

Στις **λεχώνες** δίνουν πρωί και βράδυ νο πιουν ένα πυκνό *αφέψημα* με ένα κουταλάκι σπόρους κοπανισμένους, για να κατεβάσουν **περισσότερο γάλα**.

Είναι επίσης *διουρητικό* και *σπασμολυτικό*. Έτσι λιγοστεύει τους **πόνους** των **εμμήνων**, καταπρούνει το **βήχα** και τις κρίσεις **άσθματος**.

Καταπολεμό την **ψυχρότητα** και **ανικανότητα.**

Πολύ χρήσιμο: Αν ρίξετε σπόρους γλυκάνισου σε ένα δοχείο με τογκό λάδι, διώχνουν μέσα σε 3-4 μέρες την ταγκή μυρωδιά και γεύση.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: Για τα προβλήμοτα του **στομαχιού** βράζουμε ένο κουταλάκι φύλλα ή σπόρους γλυκάνισου σε ένα

φλιτζάνι νερό και αφού σουρώσουμε, πίνουμε το αφέψημα ζεστό δύο φορές την ημέρα.

Ή μπορούμε να πιούμε 2-3 σταγόνες *αιθέριου ελαίου γλυκάνισου* σε μία κουταλιά μέλι.

Για τους **κολικούς**, βράστε ένα κουταλάκι *σπόρους* σε ένο ποτήρι γάλα για 10 λεπτό. Στραγγίστε το και πιείτε το.

Για τον **βρογχικό κατάρρου** βράζουμε μαζί με *γλυκάνισο* και *μάραθο*.

Σαν *έγχυμα*: Ρίξτε 1 κουταλιά τσαγιού σπασμένους σπόρους γλυκάνισου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 10 λεπτά και μετά στραγγίστε το. Πίνετε ένα με ενάμισι *φλιτζάνι* την ημέρα. Εκτός από άλλα ανακουφίζει κι από τις κρίσεις **άσθματος**.

Για την **αϋπνία** πιείτε λίγο πριν πάτε για ύπνο ένα ποτήρι ζεστά γάλα, στο οποίο θα έχετε μουλιάσει λίγους *σπόρους γλυκάνισου*.

Όταν **πονούν τα δόντια** ρίξτε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο *γλυκάνισου* σε νερό, όσο ένα μικρό *φλιτζονάκι* του καφέ και κάνετε μπουκώματα.

Ένα *χωνευτικό* λικέρ (που ανακουφίζει και από την **αεροφαγία**) γίνεται αν βάλουμε για έξι βδομάδες σε ένα λίτρο ρακής 500 γραμ. ζάχαρη, 40 γραμμάρια *σπόρους γλυκάνισου* κοπανισμένους και ένα γραμμάριο *κανέλλα*. Ύστερα το φιλτράρουμε.

Προφυλάξεις: Αν το πάρουμε σε μεγόλες δόσεις και για πολύ καιρό γίνεται ναρκωτικό με αποτελέσματα από επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι εγκεφαλική συμφόρηση *(Candeac και Meunier)*

Γλυκοκολοκυθιά

Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια του εντέρου

Άλλα ονόματα: Κοκκινοκολοκύθα. Καλοκύθα. Κουκούρβιτα η κολοκύνθη. Κολοκούθι. Κουκούρβιτα η μεγίστη. Ασπροκολατσά.

Επιστημονική ονομασία: *Cucurbita pepo. Cucurbita maxima.*

Ιστορίες για τη γλυκοκολοκύθα: Μπορεί πολλοί να έχουν συνδέσει στο μυαλό τους τα κολοκυθάκια με τη φτώχεια και την αρρώστια, ώστε όταν λένε: «*Έφαγα κολοκυθάκια νερόβριστα*» να εννοούνε «*είμαι νηστικός*» Ή να λένε: «*μόνο κολοκυθάκια νερόβραστα του επέτρεψε ο γιατρός να τρώει*» και να εννοούνε «*φαντάσου πόσο άρρωστος είναι ο καημένος*», αν και τα κολοκύθια είναι το πιο εύπεπτο χορταρικό και σαν φαγητό δεν είναι ευκαταφρόνητο και έχουν σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Κανείς όμως δεν μπορεί να αρνηθεί ότι οι μεγάλες χειμωνιάτικες γλυκοκολοκύθες με τη σκληρή πορτοκαλί ή πράσινη φλούδα και τη ζουμερή, πορτοκαλόχρωμη σάρκα έχουν υψηλή περιεκτικότητα νερού, είναι χαμηλές σε θερμίδες, καλή πηγή καροτίνης και δεν είναι μόνο πρώτη ύλη για πίτες και γλυκά, αλλά έχουν και αξιόλογες θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Οι σπόροι της γλυκοκολοκύθας έχουν πολλαπλή χρησιμότητα. Η πιο γνωστή είναι ότι τους ψήνουν, τους αλατίζουν και τους πουλάνε με το ιταλικό όνομα «*παστέμπο*»

(να περνάει ο καιρός). Η πιο σημαντική όμως ιδιότητο των κολοκυθόσπορων για τα ποιδιά, είναι ότι σκοτώνουν την *ταινία* του εντέρου. Και η πιο σημαντική ιδιότητα για τους ενήλικες είναι ότι κάνουν καλό σε όσους αρχίζουν να έχουν προβλήματα με τον *προστάτη* τους.

Πώς τη διαλέγουμε: Θα πρέπει να φαίνεται βαριά για το μέγεθός της και να έχει σκληρή σκουροπράσινη γυαλιστερή φλούδα χωρίς χτυπήματα και κοψίματα. Μπορεί να έχει μερικές πορτοκαλί κηλίδες, αλλά αποφεύγετε εκείνες με μεγάλα πορτοκαλί μέρη, που υποδεικνύουν ότι παραγίνωσε.

Χρήσιμα μέρη: Οι *σπόροι* και η σάρκα της.

Δραστικές ουσίες: Οι ωμοί σπόροι της γλυκοκολοκύθας περιέχουν 45% λάδι, 32% άμυλο, αιθέριο λάδι, τη ρητίνη *Πεπορεγίνη* που έχει ταινιοκτόνες ιδιότητες. Περιέχουν όμως και *Κουκουρβιτασίνη*, μια ουσία που εμποδίζει τη διαίρεση των κυττάρων. Επίσης, οι κολοκυθόσποροι είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά, πρωτεΐνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σίδηρο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή η χειμωνιάτικη γλυκοκολοκύθο περιέχει άφθονη βήτα-καροτίνη μπορεί νο βοηθήσει στην πρόληψη διάφορων μορφών **καρκίνου**. Και να μειώσει τον κίνδυνο των *καπνιστών* για καρκίνο στους πνεύμονες.

Ακόμη, η βήτο-κοροτίνη μπορεί νο βοηθήσει στην *πρόληψη* της **αθηροσκλήρωσης** κοι της σκλήρυνσης των ορτηριών, βοηθώντας έτσι στη μείωση του κινδύνου για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό.

Ορισμένοι γιατροί-ερευνητές προτείνουν να τρώνε άφθονους ωμούς ή ψημένους, ολλό ανόλατους κολοκυθόσπορους όσοι έχουν καλοήθη **υπερτροφία προστάτη**. Αλλά και το έλαιο των κολοκυθόσπορων είναι μια θαυμάσια πηγή *ψευδαργύρου* και *ακόρεστων* λιπαρών οξέων *που* μπορούν να βοηθήσουν σε κάθε είδους **προστατίτιδα**.

Μια δωδεκαετής μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ σε νοσοκόμες έδειξε ότι όσες έτρωγαν φρούτο και λοχονικά πλούσια σε βήτα-καροτίνη είχαν 30% χομηλότερο κίνδυνο για **καταρράκτη** από όσα εκείνες που δεν έτρωγον. Οι γυναίκες που δεν εμφάνισαν καταρράκτη έτρωγαν σημαντικά περισσότερη χειμερινή κολοκύθα (καθώς και *σπονάκι* και *γλυκοπατάτα*).

Το περίεργο ήταν πως οι γυναίκες που έτρωγον περισσότερα καρότα δεν είχαν μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καταρράκτη.

Η πιθανή εξήγηση είναι ότι, αντίθετα με τα καρότα, η χειμερινή κολοκύθα είνοι παλύ πλούσια σε κάλιο, που βοηθά στην πρόληψη της *υψηλής πίεσης* αίματος, που είναι ο άλλος υψηλός παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη καταρράκτη.

Οι κολοκυθόσποροι είνοι *ελμινθοκτόνοι*. Σκοτώνουν την **ταινία** και βοηθούν να αποβληθούν το **παράσιτα του εντέρου**. Και το *σπ*ουδοιότερο δεν έχουν καμιό τοξικότητα, γι' αυτό μπαρούν να χρησιμοποιούνται άφοβα στα παιδιά (ωμοί ή ψημένοι, αλλά όχι αλατισμένοι) με τους τρόπους που περιγράφω στην επόμενη σελίδα.

Σε πολλά χωριό χρησιμοποιείται η «σάρκο» της γλυκοκολοκύθας, με επαλείψεις, γιο τη θεραπείο **πληγών**, μικρο**εγκαυμάτων** και σε **σκασίματα του δέρματος**.

Η *ρίζα* της κολοκύθας μπορεί να χρησιμοποιείται σαν *αφέψημα* κατά της **δυσκοιλιότητας**.

Πολιότερα έχει χρησιμοποιηθεί *χυμός* κολοκυθιού σε στογόνες στα **αφτιά που πονούσαν**.

Παλιότερα, επίσης, ξέραιναν τα λουλούδια της κολοκυθιάς, τα έκαναν σκόνη που την ρουφούσαν από τη μύτη, όσοι είχαν **πολύποδα** στη μύτη.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για τα **παράσιτα** η Φαρμακολογία του *Σπ. Δοντά* συνιστούσε να δώσουμε στον άρρωστο 30 ως 60 γρσμμάρια ωμών κολοκυθόσπορων (ανάλογα με την ηλικία) και μετά 2-3 ώρες, να πιει καθαρτικό.

Μια άλλη καλή παραδοσιακή συνταγή για την **ταινία** και τα **παράσιτα** διασώζει ο *Ξεν. Αναγνωστόπουλος* στο βιβλίο του για τα βότανα: «*Καθαρίζουμε*» λέει «*από τα φλούδια τους 60 ως 75 γραμ. κολοκυθόσπορους, τους βάζουμε σε ζεστό νερό να μαλακώσουν κι ύστερα τους χτυπάμε όπως τη σκορδαλιά, ρίχνοντας λίγο-λίγο νερό, ώσπου με το χτύπημα και το ανακάτωμα να γίνει το μείγμα σαν γάλα και τότε το δίνουμε να το πιει* (πρωί, νηστικός) *ο άρρωστος σε δύο δόσεις, μία σήμερα μία αύριο. Και μία ώρα, αφού το πιει, τη δεύτερη μέρα να πάρει καθαρτικό*» οπότε η **ταινία** ή τα άλλα **παράσιτα** θα φύγουν.

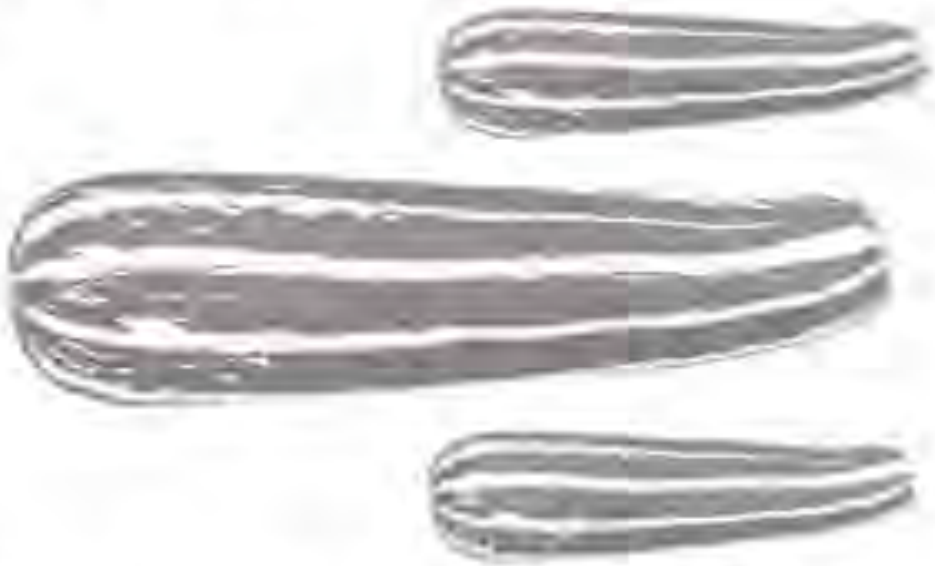
Η πιο πρακτική, όμως, εύκολη κοι σύγχρονη συνταγή είναι να σπάσουμε 100 ως 150 γραμ. κολοκυθόσπορους για το παιδί (ανάλογα με την ηλικία, από 3 ως 13 χρονών) ή 250 γραμ. κολοκυθόσπορους για τους ενήλικες, να τους ανακατέψουμε με λίγο μέλι και να τους φαει σε τρεις συνεχόμενες ημέρες όποιος υποφέρει από **σκουλήκια**, που όπως φοίνεται *τρελαίνονται* γι' ουτή την λιχουδιά ολλά κολλάνε στο μέλι και όταν μετά από 15 λεπτά πιούμε μία καθαρτική λεμονάδο παρασύροντοι κοι φεύγουν, με την εκκένωση.

Για τις **ραγάδες του δέρματος** ή τις **πληγές** κοπονάμε μιο ποσότητα ωμού κολοκυθόσπορου και τον πολτό τον βάζουμε κατάπλασμα. Ή βάζουμε καταπλάσματσ από ζεστό πολτό γλυκοκολοκύθας.

Ένο καλό **καθαρτικό**, που δεν έχει παρενέργειες γίνεται ον βράσουμε 800 γρομ. σόρκα γλυκοκολοκύθας μοζί με 200 γραμ. μήλα (κομμένα σε μικρά κομμάτια) με ελάχιστο νερό και μόνο 2-3 κουτολιές ζάχαρη. Όταν βράσουν και

γίνουν πολτός τα περνάμε από λεπτό σουρωτήρι ή τρυπητό, ρίχνουμε και λίγο λεμόνι για να βελτιωθεί η γεύση και το τρώει όλο ο άρρωστος που πρέπει να ενεργηθεί.

Εκτός όμως από τη γλυκοκολοκύθα καλό είναι να πω εδώ και δυο καλά λόγια για τα κολοκυθάκια:



Μία παλιά ενδιαφέρουσα χρήση των κολοκυθιών για **ευαίσθητο στομάχι** ήταν να ξεράνεις κολοκύθια στον ήλιο, να τα κάνεις σκόνη, στην οποία ανακάτευες κι ελάχιστο λάδι, όσο για να ζυμώνεται, για να τα πλάσεις σαν *μανέστρα*, όση το σπυρί του σταριού και κατάπινες τρία σπυριά την ημέρα, μετά το φαγητό. (Αλλά πιστεύω ότι ακόμη καλύτερα είναι να τρώει κανείς με το φαγητό του βραστά κολοκυθάκια με λάδι και λεμόνι...)

Με την ευκαιρία πρέπει να σας πω ότι τα κολοκυθάκια ευνοούν την αποτοξίνωση τον οργανισμού. (Φυσικά όχι όταν τα τρώμε τηγανητά). Και είναι πολύ *εύπεπτα*, ακόμη και για όσους υποφέρουν από **κολίτιδα**. Ωφελούν τους **στομαχικούς** και τους **παχύσαρκους** (αλλά μόνον όταν είναι στην εποχή τους. Όχι των θερμοκηπίων).

Γλυκόριζα

Για το έλκος στομάχου και τον βήχα

Άλλα ονόματα: Γλυκορίζι. Γλυκύρριζα η άτριχος. Γλυκύριζα η λεία. Αγλυκόριζα. Κολά. Ρεγολίτσα.

Επιστημονική ονομασία: *Glycyrrhiza glabra*.

Ιστορίες για τη γλυκόριζα: Ο *Θεόφραστος* μίλησε τον 3ο αιώνα π.Χ. για την γλυκόριζα που καλλιεργούσαν οι Σκύθες και ήταν φάρμακο για το άσθμα, τον *ξερόβηχα* και τις ασθένειες του στήθους. Είναι το φυτό που από το συμπυκνωμένο χυμό της ρίζας του παρασκευάζεται η «*Γιαμπολή*», δηλαδή η πρώτη ύλη για τις μαύρες παστίλιες για το λαιμό και τον βήχα. Στην Ιταλία έχουν δημιουργηθεί εργοστάσια για την εκμετάλλευσή της και παράγουν διάφορα φάρμακα και καραμέλες.

Η γιάμπολη που βγαίνει από το εκχύλισμα της γλυκόριζας χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία για να γλυκαίνει τις θεόπικρες γεύσεις πολλών φαρμάκων, αλλά και στη ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία (την προσθέτουν στις φρυγανιές για διαβητικούς). Ακόμη χρησιμοποιείται για την κατασκευή χρωμάτων, τσίχλας και σιροπιών. Επίσης η γλυκόριζα χρησιμοποιείται και σε μπίρες με σκούρο χρώμα. Κι όταν βγάλουν από αυτήν ό,τι έχουν να βγάλουν, πάλι δεν πετάνε ό,τι απομένει. Στην Αμερική χρησιμοποιούν τα κατάλοιπα της γλυκόριζας για κατασκευή κβωτίων, γιατί βρέθηκε ότι είναι πολύ ανθεκτική πρώτη ύλη.

Και η Κίνα χρησιμοποιεί πολύ τη γλυκόριζα που παράγεται σε αφθονία σε βόρειες επαρχίες της, για ιατρικά παρασκευάσματα, που θεωρούνται όχι μόνο τονωτικά αλλά και ανανεωτικά του οργανισμού και θεραπευτικά.

Όταν μασάμε φρέσκια γλυκάριζα καθαρίζουν τα δόντια και καταστρέφονται τα μικρόβια που ζουν στις ρίζες τους. Αλλό έχει μείνει στην ιστορία ότι τα δόντιο του Μεγάλου Ναπολέοντα είχαν μουρίσει επειδή μασούσε όλη την ώρα κομμάτια γλυκόριζας.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα της ωμή, είναι τοξική, αλλά όταν ξεραθεί στον ήλιο ή σε φούρνο χάνει την τοξικότητα της. Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23.

Πού τη βρίσκουμε: Είναι αυτοφυές φυτό, που αναπτύσσεται σε θερμές, αμμώδεις περιοχές και σε λιβάδια. Τις *ρίζες* τις παίρνουμε το φθινόπωρο από τα άγρια φυτά (πρέπει να είναι πάνω από 3 χρονών), αλλά το ίδιο κατάλληλα είναι και τα φυτά που μπορούμε να πάρουμε από το βοτανικό κήπο και να φυτέψουμε, αν μας κάνει κέφι. Αλλιώς πρέπει να αναζητήσουμε γλυκόριζα σε φαρμακεία, σουπερμάρκετ και βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Η γλυκόριζα περιέχει *Γλυκυριζίνη* (ένα σαπωνοσίδιο 50-60 φορές γλυκύτερα από την κοινή ζάχαρη, Τονίνη, Γλυκόζη, Καλαμοσάκχαρο, *Γλυκορριζικό* οξύ, άλατα Ασβεστίου και Μαγνησίου, *Ασπαραγίνη* και στεροειδή (οιστρογόνα) που βοηθούν τη δραστηριότητα των ωοθηκών.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι κυριότερες δράσεις του μαύρου εκχυλίσματος γλυκόριζας που θα βρείτε σε φαρμακεία είναι: *αντιφλεγμονώδης, αποχρεμπτική, αντιβηχική* και *μαλακτική*. Γι' αυτό είνοι πολύ χρήσιμη σε **πνευμονίες**, **βρογχίτιδες**, **βήχα**, **ρινοφαρυγγίτιδα** και **άσθμα**.

Η σύγχρονη θεραπευτική την χρησιμοποιεί για τη θεραπεία **γαστρικών ελκών**, γιοτί επηρεάζει τις γαστρικές εκκρίσεις. Δύο από τα φάρμακα για το έλκος, το *Biogastron* και το *Duogastron* παρασκευάζονται με *γλυκιριζίνη*. Στη βασιλική φορμακευτική Εταιρία του Λονδίνου υπάρχουν στοιχείο ότι η γλυκόριζα θεραπεύει **έλκη**.

Είνοι *σπασμολυτική*, χρήσιμη σε **αεροφαγία**.

Και *διουρητική*. Γι' αυτό συνιστάται σε περιπτώσεις **πέτρας στο νεφρό** και σε **χολοκυστίτιδα**.

Αντιδιαβητική. Από την εποχή του *Ιπποκράτη* έδιναν γλυκόριζο σε όποιον υπέφερε από **υδρωπικία** (M. Greive)

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν ζεστό *ρόφημα* για το **βήχα**, τη **βραχνάδα** του λαιμού, για **κρυολογήματα** κ.ά.

Σκόνη γλυκόριζας, πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα *κουταλάκι* για το **έλκος του στομαχιού**.

Στο *αφέψημά* της μπορούμε να προσθέσουμε και *λιναρόσπορους*, για τη θεραπεία **επίμονου βήχα**, **πονεμένου λαιμού** και **λαρυγγίτιδας**. Τότε βράζουμε 25 ως 30 γραμ. *ρίζα* γλυκόριζας χωρίς φλούδα και 10 γραμ. *λιναρόσπορους* σε 2 *φλιτζάνια* νερό για λίγο λεπτά.

Ή, όπως συνιστά ο *Δρ. Malone*, βράζουμε ένα *κουταλάκι λιναρόσπορους*, 30 γραμ. *γλυκόριζα* και 100 γραμ. *σταφίδες* σε 2 λίτρα νερό, μέχρι να μείνει το μισό, του προσθέτουμε 100 γραμ. *μέλι* και μία *κουταλιά* χυμό *λεμονιού* ή ξίδι. Πίνουμε ένα *φλιτζάνι* λίγο πριν πάμε για ύπνο και αν ο βήχας επιμένει πίνουμε λίγο ακόμη.

Κρύο *ρόφημα* είναι καλό να πίνουν δύο φορές τη μέρα από ένα *φλιτζάνι*, όσοι πάσχουν από **βαριά μελαγχολία** κι όσοι έχουν **βραχνάδα**.

Προφυλάξεις: Μερικοί άνθρωποι που έτρωγαν τακτικά και σε μεγάλη ποσότητα γλυκόριζα απέκτησαν αυξημένη *πίεση*, *πονοκέφαλους* και *μυϊκή αδυνσμία* (*Ruth Winter*). Γι' αυτό έχει καταγραφεί στον κατάλογο της αμερικανικής Υπηρεσίας Τροφίμων και Φαρμάκων για να μελετηθεί αν είναι ασφαλής η χρήση της.

Δάφνη

Για τους πόνους των ρευματισμών και την αεροφαγία

Άλλα ονόματα: Δάφνη του Απόλλωνα. Βάγια. Βαΐδι. Λάουρος ο ευγενής.

Επιστημονική ονομασία: *Laurus nobilis*

Ιστορίες για τη δάφνη: Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι είχαν αφιερώσει την δάφνη στο θεό *Απόλλωνα* και στον *Ασκληπιό*, θεό της Ιατρικής. Αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο(!) Από τα κλαριά της έφτιαχναν στεφάνια, για να τιμήσουν ήρωες και νικητές. Μάλιστα είχε συνδεθεί τόσο στενά με τη δόξα, την επιτυχία και την προστασία από κακό ώστε αν ξεραινόταν κάποιος θάμνος δάφνης πίστευαν ότι θα ερχόταν κάποιο κακό.

Παλιά χρησιμοποιούσαν το *δαφνόλαδο* για επαλείψεις στο δέρμα των ζώων τους για τις ψείρες και τα παράσιτα (!! Γουάου!), αλλά και για να τονώνουν και να σκουρήνουν το χρώμα των τριχών του κεφαλιού (και των βλεφαρίδων) ανδρών και γυναικών (βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς και πλένοντας το κεφάλι τους).

Ο χυλός των φύλλων χρησιμοποιείται σε πολλά χωριά μαζί με ρεβιθάλευρο στα ζύμωμα του εφτάζυμου ψωμιού.

Το εκχύλισμα και το αιθέριο έλαιο φύλλων δάφνης (άγνωστης τοξικότητας κατά τη *Ρουθ Ουίντερ*) χρησιμοποιείται σαν φυσικό άρωμα σε βερμούτ, παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, κονσέρβες κρέατος, σε σούπες, ζυμαρικά και σε ζαχαρωτά και τσίχλες.

Πολλοί χωρικοί πλένουν τα ζώα τους το καλοκαίρι με νερό, όπου έβρασαν δαφνόφυλλα, για να μη τα πλησιάζουν αλογόμυγες.

Οι βεδουίνοι βάζουν ένα φύλλο δάφνης στον καφέ τους για να τον αρωματίσουν και πολλοί χωρικοί μας βάζουν δαφνόφυλλα μέσα στα καλάθια και τις κουρούπες, όπου φυλάνε τα σύκα και τις σταφίδες, για να τα αρωματίζουν και να μη πιάσουν σκουλήκια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι καρποί (δίχως το κουκούτσι). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32

Πού τη βρίσκουμε: Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε μια μεγάλη γλάστρα με δάφνη στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο, μια και δεν είναι μόνο χρήσιμα τα φύλλα της, αλλά και ένα πολύ όμορφο, διακοσμητικό φυτό, που φυτεύεται και πιάνει εύκολα και δεν έχει ιδιοίτερη προτίμηση σε έδαφος ή κλίμα, αλλά θέλει συχνό πότισμα. Τα φύλλα της έχουν δυνατό άρωμα και μπορείτε να τα ξεράνετε για μελλοντική χρήση (σε σκοτεινό μέρος, για να μη χάσουν το χρώμα τους). Τα ξεραμένα φύλλα έχουν πιο δυνατό άρωμα από τα φρέσκα. Μπορούμε να αγοράσουμε παντού δαφνόφυλλα (σε καταστήματα υγιεινών τροφών, σε φαρμακεία και βοτανοπωλεία). Όχι όμως δαφνακούκουτσα, γιατί είναι τοξικά.

Δραστικές ουσίες: Οι καρποί περιέχουν σύμφωνα με διάφορες χημικές αναλύσεις αιθέρια λάδι, κερί, ρητίνη, *Κινεόλη*, *Γερανιόλη*, *Αναλόλη*, *Βασορίνη*, *Δαφνίνη* ή *δαφνοστεαρίνη*, *Δαφνόνη*, *Πινένη*, Δαφνικό οξύ, Δαφνοξυλικό αξύ. Τα φύλλα περιέχουν πτητικά λάδι, το οποίο αποτελείται από *Νινεόλη* Τανίνη και άλλες ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αιθέριο λάδι της δάφνης κατοπολεμά την **αεροφαγία** (τη συγκέντρωση αερίων στο στομάχι, την κοιλιά, το έντερο)

Είναι επίσης *σνακουφιστικό* σε πόνους **ρευματισμών** και **αρθριτικών.** (Άλλωστε το *αφέψημα* των δαφνόφυλλων χρησιμοποιείται και ως *διαλυτικό* των σλάτων του οργανισμού, που συσσωρεύονται στις αρθρώσεις).

Γενικά, η δάφνη έχει πολλαπλή χρησιμότητα για όποιον έχει **γαστρίτιδα** ή άλλα προβλήματα με το σταμάχι του, γιατί είναι *σπασμολυτική*, καταπολεμά τις **ατονικές δυσπεψίες** και τονώνει τις λειτουργίες της πέψης.

Θεωρείται αποτελεσματικό *αντισηπτικό*.

Λέγετσι ότι η δάφνη έχει και *διουρητικές* ιδιότητες. Ενώ οι για-

τροί του 19ου αιώνα τη χρησιμοποιούσαν σε **φαρυγγίτιδα** και **ιγμορίτιδα** (με εξωτερική χρήση - *επιθέματα*)

Τα φύλλα θεωρούνται *στυπτικά, αντιδιαρροϊκά, χολαγωγά* και *ηπατικά, ιδρωτικά, εμμηναγωγά*.

Δυναμώνουν τα μαλλιά, τα σκουραίνουν και σταματούν την **τριχόπτωση**.

Η σκόνη ξερών δαφνόφυλλων σταματάει τη **ρινορραγία** (τη βάζουμε τοπικά).

Μια αλοιφή με δαφνέλαιο και γλυκερίνη χρησιμοπαιείται σε *εντριβές* για **διοστρέμματα, θλάσεις** κλπ. *(Φαρμακολογία Σ. Δοντά)*

Το *αφέψημα* των φύλλων είναι αποτελεσματικό και κατά των **αμοιβάδων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: Βράζουμε 2-3 φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό. Ύστερα από 10 λεπτά το σαυρώνουμε. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρο ανόμεσα στα γεύματα. Ένα φλιτζάνι, μετά το δείπνο είναι *χωνευτικό* και *υπνωτικό*.

Σαν *έγχυμα*: Μαυλιάζουμε 2-3 δαφνόφυλλα σε ένα λίτρο βρασμένο νερό για 8-10 λεπτά.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Μπορούμε να βράσουμε γιο 3 λεπτά 5 φύλλο για κάθε φλιτζόνι νερό, και να κάνουμε γαργάρες και πλύσεις του στόματας σε **πονόλαιμο** ή **στοματικές μολύνσεις**. Ή 10 φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό και να το βάζουμε ζεστές *κομπρέσες* σε **αποστήματα** ή σε **νευραλγίες** ή *κομπρέσες* στο μέτωπα και στα μέρη παυ πονάνε από **ιγμορίτιδα.** Ο Γάλλας γιατρός *Βαλνέ* συνιστά να μείνουν οι *κομπρέσες* άλη τη νύχτα.

Για τα μαλλιά που άρχισαν να ασπρίζουν και να πέφταυν, βράζουμε 150 γραμ. φρέσκα δαφνόφυλλα ή 80 γραμ. ξερά σε 6 λίτρα νερά και άταν κρυώσει λούζετε τα κεφάλι σας κάθε βράδυ, για δύο βδαμάδες. Για την ίδια δουλειά (περισσότερο όμως για να μην ασπρίσαυν τα μαλλιά) χρησιμοπαιαύνται και οι καρποί της δάφνης: Βράζετε 150

ως 300 σπόρους, τους ξεφλουδίζετε και τους χτυπάτε σε ξύλινο γουδί, με ανάλογο παρθένο ελαιόλαδο. Το δουλεύετε να γίνει αλοιφή και με αυτή αλείφετε τα μαλλιά το βράδυ, πριν κοιμηθείτε.

Μία άλλη πρακτική συνταγή για όποιον θέλει να έχει γερά μαύρα γυαλιστερά μαλλιά, είναι αυτή που χρησιμοποιούν οι γυναίκες σε πολλά χωριά της Κρήτης: Κοπανάνε δαφνοκοΰκουτσα και τα ρίχνουν σε αγουράλαδο, που το βάζουν στον ήλιο για 40 μέρες. Όταν θέλουν να το χρησιμοποιήσουν, σουρώνουν λίγο μέσα από λινό πανί και κάνουν εντριβή στις ρίζες των τριχών (Εκ Φυτικής). Οι χρήσεις δαφνοκούκουτσων για τα μαλλιά είναι οι μόνες χωρίς παρενέργειες.

Προφυλάξεις: Αν χρησιμοποιηθεί σκέτο δαφνόλαδο σε επαλείψεις μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα. Κι αν πιείτε έστω και 1-2 σταγόνες δαφνόλαδου είναι πιθανό να πάθετε ναυτία, εμετούς, κολικούς ή και εγκαύματα στον γαστρικό βλεννογόνο (Ιατρική Χαβάκη).

Σε μεγάλες δόσεις τα δαφνόφυλλα προκαλούν **εμετό**. Όσο για τους καρπούς της δάφνης χρησιμοποιούνται για **διακοπή εγκυμοσύνης**. Αλλά επειδή δεν θέλω να πάρω καμιά γυναίκα στο λαιμό μου, από τυχόν παρενέργειες, μην περιμένετε να σας περιγράψω και πώς χρησιμοποιείται.

Δεντρολίβανο

Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας

Άλλα ονόματα: Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός, Διοσμαρίνι, Δουσμαρίνι, Αρισμαρί, Λεσμαρί, Λιβανόδεντρο, Λιβανωτίς.

Επιστημονική ονομασία: *Rosmarinus officinalis*

Ιστορίες για το δεντρολίβανο, ένα από τα πιο γνωστά μυρωδικά φυτά που συγκεντρώνει πολύ ενδιαφέρουσες θεραπευτικές ιδιότητες ενώ η ιστορία αναφέρει ένα ονομαστό ελιξίριο νεότητας, που γίνεται με απόσταξη *δεντρολίβανου, κέδρου* και *τερεβινθίνη*, που λέγεται ότι μετεμόρφωσε μια πριγκίπισσα εβδομηντάρα, παράλυτη και με αρθριτικά σε μια ελκυστική νεαρή κοπέλα, που τη ζήτησε σε γάμο ο βασιλιάς της Πολωνίας, το 1370. Πάντως, το ελιξίριο αυτό ονομαζόταν «*Το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας*».

Παλιά πίστευαν ότι φύτρωνε μόνο στην αυλή των δίκαιων ανθρώπων (*Treasury of Botany*) και επειδή έχει την ικανότητα να δυναμώνει τη μνήμη έχει γίνει σύμβολο πιστότητας, φιλίας και ανάμνησης.

Το δεντρολίβανο συνηθίσαμε να το χρησιμοποιούμε στο αρνί και στα ψάρια. Και σαν αρωματικό των φαγητών που «σηκώνουν» κρασί και σκόρδο, ενώ οι χορτοφάγοι το χρησιμοποιούν για να δώσουν γεύση σε γεμιστά λαχανικά, ψητά με ξηρούς καρπούς, σάλτσες από ντομάτα ή φασόλια κατσαρόλας. Αλλά εδώ μας ενδιαφέρει περισσότερο επειδή περιέχει φυτοχημικά που λέγονται κτινόνες, οι οποίες έχει δειχτεί σε εργαστηριακές μελέτες ότι κα-

ταστέλλουν καρκινογόνα και συγ-καρκινογόνα (και μπορούν να το απενεργοποιήσουν και συνεπώς να προλάβουν την έναρξη και την εξάπλωση του καρκίνου).

Μία άλλη ευεργετική επίδραση του δεντρολίβανου είναι ότι βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Εκείνο που ελάχιστοι γνωρίζουν σήμερα είναι ότι οι αρχαίοι Έλληνες μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο στο κεφάλι όταν είχαν μελέτη για εξετάσεις. Γιατί ουξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο σημείο που το τοποθετούμε, επειδή έχει διεγερτικές ικανότητες. Για τον ίδιο λόγο, προσθέτουν δεντρολίβανο σε μερικά λικέρ και ποτά.

Παλιά υπήρχε η συνήθεια να καίνε δεντρολίβανο στους θαλάμους των νοσοκομείων. Αλλά και σήμερο σε μερικά Γολλικά νοσοκομείο κοίνε δεντρολίβονο μαζί με καρπούς *κέδρου* (αγριοκυπορισσιού), για να απολυμόνουν τον οέρα και να προλάβουν τυχόν μολύνσεις.

Το δεντρολίβονο είνσι επίσης ένα αρχαίο λοϊκό φόρμακο για τη βελτίωση της μνήμης και έχει χρησιμοποιηθεί από βοτανοθεροπευτές για τη θεραπεία της ζολόδας λόγω δισταραχών του έσω ουτιού.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34)

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκιμεί στις μεσογειακές χώρες, στη μεσημβρινή Ευρώπη και, φυσικά, στις χέρσες περιοχές της Ελλάδος, στα ίδια εδάφη όπου φυτρώνει θυμάρι, φσσκόμηλο κλπ. Επειδή είναι όμορφο αρωματικό φυτό μπορούμε να το έχουμε σε μια μεγόλη γλάστρα στο μπαλκόνι ή τη βεράντα ή να φυτέψουμε 2-3 ρίζες στο κτήμα που ο καθένας έχει ή θέλει ν' αποκτήσει στην εξοχή. Αν φυτέψετε σπόρους θα αργήσει να γίνει μεγάλο φυτό γι' αυτό καλύτερα μεταφυτέψτε ένα κομμάτι του ή κι ένα κλαδί. Πιάνει ρίζες αρκετά εύκολα. Του αρέσει το φως κι ο ήλιος. Αν δεν θέλουμε να έχουμε δικό μας μπορούμε να αγοράσουμε δεντρολίβανο από όπου πουλόνε βότανα. Το έχουν όλοι.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, με *Κινεόλη, Βορνεόλη*, εστέρες, *Πινένιο, Καμφένιο, Καμφορά, Τανίνη*, πικρά στοιχεία, *Σαπωνίνη, Πευκίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το δεντρολίβανα είναι εξοίρετο *τονωτικό* και *διεγερτικό* όπως και η *μέντα*, το *θυμάρι*, το *φασκόμηλο*, το *μελισσόχορτο*. Πολύτιμο σε σωματική και πνευματική **υπερκόπωση** που συνοδεύεται από ομνησία και σε **υπόταση**.

Καρδιοτονωτικό, *υπερτασικό* και *ρυθμιστικό* του περιβλήματος των **επινεφριδίων αδένων**.

Έχει επίδροση στην έκκριση της χαλής γι' αυτό είναι χρήσιμο χολαγωγό σε περιπτώσεις **ηπατίτιδας**, **ίκτερου**, **χολοκυστίτιδας**, **χολολιθίασης**, κ.ά.

Επειδή είναι καλό *αποχρεμπτικό* (διευκολύνει τον βήχα) και *αντισηπτικό* των πνευμόνων χρησιμοποιείται σε χρόνιες **βρογχίτιδες**, σε **γρίπη**, σε **κοκίτη** αλλά και σε **άσθμα**.

Αντιδιαρροϊκό με σημαντική επίδραση σε **εντερικές διαταραχές**, σε **κολίτιδα**, αε **διάρροια** αλλά κοι σε συγκέντρωση **αερίων** στην κοιλιά και στα έντερο (εξαλείφει τον τυμπανισμό).

Το έγχυμα των φύλλων του είναι χωνευτικό, σπασμαλυτικά, **τονώνει την όραση**.

Αντιρρευμστικό και *αντινευραλγικό*, *αντιαρθριτικό*.

Ισχυρό *εμμηναγωγό*. Σε πολλές αγροτικές περιοχές τα χρησιμοποιούν και για **διακοπή κύησης**.

Ευεργετικό αε διαταραχές του νευρικού συστήματος, σε **υστερία**, **ημικρανίες**, **ζαλάδες** και σε **επιληψία**.

Τονώνει το νευρικό σύστημα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σον *έγχυμα*: Μουλιόζουμε ένο κουταλάκι φύλλα ή άνθη σε ένα *φλιτζάνι* ζεστό νερό. Σουρώνουμε και πίνουμε μετά από 10 λεπτά. Ένα *φλιτζάνι* τη μέρα λειτουργεί, ανάλαγα, ως *χωνευτικό*, ή *αντιδιαβητικό*, ή *σπασμολυτικό*, ή *αντιϋστερικό*, ή *καταπραϋντικό*, ή *αντιφυσητικό*.

Σαν *αφέψημα*: Ένα κλαράκι με τρία λαυλούδια που βράζει στο νερό ενός φλιτζανιού πίνετοι ζεστό πριν τον βροδινό

ύπνο. Όποιος όμως έχει **αμοιβάδες** ή **ζαχαροδιαβήτη** να πίνει τη διπλάσια ποσότητα το πρωί με άδειο στομάχι. Τέλος οι γυναίκες που υποφέρουν από νευρικούς **πονοκεφάλους** θα γλυτώσουν αν λούζονται με αφέψημα.

Αιθέριο λάδι (με βάση τις 50 σταγόνες στα γραμμάρια) ρίχνουμε 3-4 σταγόνες δύο ή τρεις φορές τη μέρα σε ένα κουτολάκι μέλι (που το τρώμε).

Υγρό εκχύλισμα 3 ως 5 γραμμάρια τη μέρα.

ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ για γενική **κόπωση** και αδυναμία (βράζουμε μία χαύφτα σε ένα λίτρα νερό για 10 λεπτά και κάναυμε *κομπρέσες* ή *μπάνια*) σε **μώλωπες**, **ρευματισμούς**, **μυϊκούς πόνους**, **στραμπουλήγματα** και **εκζέματα** ή για πλύση **πληγών**.

Με γαργάρες αφεψήμστος εξσλείφει τις **άφθες** (*Shatenberg-Paris*).

Ακόμη, σύμφωνα με τον γιατρό *Ι. Χαβάκη*, αν επαλείφουμε καθημερινά στα επίμαχα σημεία του κεφαλιού το χυμό που βγάζουμε άταν πολτοποιήσουμε φρέσκα κλαδιά δεντρολίβανου σταματάει τον **τριχοφάγο (αλωπεκία)**.

Βράζουμε δύο χούφτες δεντρολίβανου σε δύο λίτρα νερού και τα ρίχναυμε στο ζεστό νερά του μπάνιαυ, για πάνους των **ρευματισμών** ή για **εξασθενημένη όραση**. Συχνά τέτοια μπάνια δυναμώνουν ένα **αδύναμο παιδί**.

Άλλες εφαρμογές:

Δυναμώνει την λειτουργία του μυαλού και *της* **μνήμης** αν λούζουμε με ουτό τακτικά το κεφάλι μας.

Ακόμη, το *λούσιμο* με νερό στο οποίο έχουμε μουσκέψει μερικές ώρες δεντρολίβανο βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών και σκουραίνει το χρώμα

Στην Ιταλία το δεντρολίβανο αρωματίζει όλα τα φαγητά με αρνί, ψάρι, βοδινό, κουνέλι και κοτόπουλο (που «*σηκώνουν*» κρασί και σκόρδο) καθώς και τα λαχανικά (ωμά και βραστά) και το ρύζι.

Το αιθέριο λάδι του δεντρολίβανου, χρησιμοποιείται σε αρώματα και καλλυντικά, σε τονωτικά κρασιά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας.

Παλιά τα έκαιγαν στο θυμιατήρι όταν δεν είχαν λιβάνι.

ΣΥΝΤΑΓΗ: Κόψτε πατάτες κατά μήκος, αλείψτε τις με λάδι, πασπαλίστε τις με δεντρολίβανο και ψήστε τις στον φούρνο. Είναι νοστιμότατες.

Προφυλάξεις: Αν πίνουμε συχνά αφεψήματα ή εγχύματα δεντρολίβανου μπορεί να είναι επικίνδυνο. Ιδιαίτερα το αιθέριο λάδι του, που ένα κουταλάκι του τσαγιού μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία σε ένα ενήλικο (ενώ μερικά κουταλάκια μαζεμένα μπορούν να προκαλέσουν και θάνατο). Φυσικά κανένας δεν έχει λόγο να πιει ένα φλιτζάνι αιθέριου λαδιού ώστε να κινδυνέψει να πεθάνει, αλλά καλό είναι να θυμόμαστε πάντα ότι **κάθε υπερβολή είναι επικίνδυνη**.

Δίκταμο

Καταπραΰνει πόνους της κοιλιάς και του στομάχου

Άλλα ονόματα: Έροντας, Γέροντας, Αδίχταμος, Ατίταμος, Τίταμος, Στομαχόχορτο, Στοματόχορτο, Σταματόχορτο, Μαλλιαρόχορτο, Ορίγανο δίχταμο.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum dictamnus*.

Ιστορίες για το δίκταμο: Ένα χορτάρι που μοιάζει με τον *δυόσμο*, αλλά φυτρώνει σε βράχους έχει την ιδιότητα να σταματάει το αίμα στις πληγές, να καταπραΰνει τους πόνους του στομαχιού και μερικές ακόμη ενδιαφέρουσες ιδιότητες, ανάμεσα στις οποίες πιο ελκυστική είναι ότι

θεωρείται θαυματουργό φάρμακο νεότητας και προκαλεί ερωτική διέγερση. Ίσως γι' αυτό πήρε το όνομα «*Εροντας*», αν και υπάρχει κι άλλη ερμηνεία, όπως θα δείτε...

Πολλοί πιστεύουν πως αν ρίξουν στο ζεστά λουτρό τους φύλλα και *άνθη* δίκταμου τους πρακαλεί ερωτική διέγερση και τους διατηρεί νέους.

Από τον Μεσαίωνα οι *Βενεδικτίνοι*, οι *Τραππιστές* και όλλοι καλόγηροι χρησιμοποιούν το δίκταμο στα περίφημα λικέρ τους (το πιο γνωστό είναι η *Βενεδικτίνη*) που θεωραύνται σπουδαία *ορεκτικά* και *χωνευτικά* επιδόρπια.

Ενδιαφέρον έχει να δαύμε πού οφείλανται μερικά από τα ανάματά του: Λέγεται *έροντας* γιατί όπως λεει η *Ευαγγελία Φραγκάκι* η συλλαγή (του άγριου) είναι δύσκολη και χρειάζεται ταυ έρωτα τα βάσανα για να μαζευτεί. Αυτή είναι η δεύτερη ερμηνεία. *Στοματόχορτο* γιατί όταν μασάμε φύλλο του σταματά την κακοσμία του στόματος. *Στομαχόχορτο* γιοτί βοηθάει στη χώνευση κοι καταπραΰνει τους πόνους του στομαχιού. *Σταματόχορτο* γιατί αν βάλουμε κοπανισμένα φύλλα σε πληγή σταματάει την αιμορραγία.

Χρήσιμα μέρη: τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές της (τα φυλάμε σε γυάλινο δοχείο που σφραγίζει). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17.

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκιμεί στα απόκρημνα βράχια της Δίκτης (σε αυτό, μάλλον, οφείλει και τ' όνομά του) και των Λευκών Ορέων στην Κρήτη. Τώρα όμως καλλιεργείται στις Αρχάνες και σε άλλες περιοχές και γίνονται μεγάλες εξαγωγές. (Αν και το καλλιεργημένο δεν έχει μεγάλη διαφορά από το θυμάρι.) Για τους τολμηρούς, που θα ήθελαν να κάνουν ορειβατική εκδρομή τον Ιούλιο για να κόψουν το αυθεντικό, θαυματουργό φυτό, που φυτρώνει άγριο σε ύψος γύρω στα 1400 μ. από τη θάλασσα, οι περιοχές που θα το βρουν είναι: οι βραχώδεις περιοχές του Παλαιοχωρίου Σελινίου, τα βράχια, οι πλαγιές της χεραονήσου Σπάθα, τα Λευκά Όρη, ο Κίσσαμος, το Σιρακάρι, Κουνένι, Σφηνάρι, Μαλεβίτσι, Κάτω Ασίτες, ο Ψηλορείτης, ο Μεσσαράς, Γιούχτα (όρος Δίχτη), Κουρταλιώτικο, Κοτσιφού, Αγία Γαλήνη, Σπήλι, Χουδέτσι, Εμπαρος. Ο βοτανολόγος *Ι. Πρινέας* είχε βρει δίκταμο και σε απόκρημνα βράχια των Κυθήρων.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Καρβακρόλη*, Καμφορά και *Θυμόλη*. (Άλλα στοιχεία δεν υπάρχουν μέχρι τώρα).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Από τα αρχαία χρόνια το δίκταμο αναφέρεται ως θεραπευτικό βότανο για πολλές παθήσεις. Λέγεται πως όταν τραυματίζονταν οι αίγαγροι και άλλα αγρίμια, έτρωγαν δίκταμο, για επούλωση.

Αυτές οι *επουλωτικές* και *στυπτικές* ιδιότητές του έχουν κάνει ταν δίκταμα να θεωρείται **φάρμακο για το στομάχι**, αλλά και για **αποστήματα** και **σπυριά** (με *καταπλάσματα*).

Καταπραΰνει ταυς πάναυς ταυ στομοχιαύ και ταυ εντέραυ.

Σε **πονοκέφαλους** και **πονόδοντους** κάνει καλό όταν μασάει κανείς γιο πολλή ώρα φύλλα δίκταμαυ.

Το αφέψημα του είναι *διουρητικό*.

Φημίζεται ότι βοηθάει σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** ως *εμμηναγωγό*.

Συνιστάται για **νευρικές διαταραχές**.

Η πια γνωστή χρήση ήταν να βαηθάει τις γυναίκες να γεννούν πιο εύκαλα πίνοντας συχνά *αφεψήματα*.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*, 5-10 γραμμάρια σε ένα λίτρο βραστό νερά. Πίναυμε δύο φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν *αφέψημα*, 10-15 γραμμάρια σε μισό λίτρο νερά. Το *αφέψημα* γίνεται και *κατάπλασμα*.

Τα ξερά φύλλα ως *σκόνη* βοηθούν την επούλωση πληγών.

Σαν *βάμμα*, 15-20 γραμμάρια μέσα σε κρασί ή ρακί. Ύστερα από λίγες μέρες μπορεί να χρησιμοποιηθεί λίγο-λίγο (το παλύ ένα ρακοπότηρο την ημέρα, για 3-4 μέρες).

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να κάνουμε καθημερινή χρήση γιατί μπορεί να προκαλέσει τοξικές παρενέργειες. Επίσης πρέπει να το αποφεύγουν οι **έγκυες**, γιατί μπορεί να προκαλέσει **διακοπή της κύησης** (*Edmund Launert*).

Δυόσμος και Μέντα

Τα πιο φυσικά αφροδισιακά

Άλλα ονόματα και τύποι: Ηδύοσμος, Αγριοδυόοσμος, Αβάρσαμος, Βλήχρον, Γλυφώνι, Βληχώνι, Βληχούνι, Γλυχούνι, Φλησκούνι, Φλισκούνι, Φλασκούνι, Μίνθη, Καλαμίθρα, Αγιασμός, Αβάρσαμος, Βαρσαμος. Το χρησιμότερο όμως είδος είναι ο Ηδύοσμος ο πιπερώδης, ο φαρμακευτικός, δηλαδή η Μέντα.

Επιστημονική ονομασία: *Mentha piperita, Pulegius* και *Silvestris*

Ιστορίες για τον δυόσμο και τη μέντα: Ασφαλώς έχετε ακούσει το γνωστό λογοπαίγνιο που λέει ότι *«οι Ευαγγελιστές ήταν 3, οι εξής 2: Ιωάννης!»* Ε, αυτό ακριβώς ταιριάζει στην περίπτωση του δυόσμου και της μέντας. Σε όποια βοτανολογία (ελληνική ή ξένη) κοιτάξεις, θα βρεις περιγράφοντας το δυόσμο να αναφέρονται και στα άλλα ονόματά του, δηλαδή μέντα, φλισκούνι κ.ά. Το ίδιο γίνεται και με τη μέντα. Έτσι, αν και στην πραγματικότητα είναι δύο αδέλφια της πολυμελούς οικογένειας των *χειλανθών*, θεωρώ πιο πρακτικό να τα περιγράψω μαζί, σαν να ήταν το ίδιο φυτό, με τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού που οι Άγγλοι ονομάζουν *«μέντα, η πιπερίτη»* .

Δύο αρωματικά φυτά που ήρθαν στην Ευρώπη από την Ανατολή. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια και έχουν τις ίδιες, πάνω-κάτω, ιδιότητες. Για αιώνες οι Άραβες πίνουν το τσάι δυόσμου ή μέντας, ως διεγερτικό της σεξουαλικής τους ικανότητας.

Ο δυόσμος ήταν ένα σπανδαία αρωματικό φυτό για τους αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους. Ο *Διοσκουρίδης*, ο *Πλίνιος* και ο *Ιπποκράτης* το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν τα τραπέζια τους με δυόσμο, πριν καθίσουν να φάνε. Επίσης τον μούσκευαν στο νερό του μπάνιου τους.

Από τον έκτο αιώνα στη Γαλλία και στην Αγγλία κοθάριζαν τα δόντια τους με κρέμες αρωματισμένες με δυόσμο.

Το 1696 οι βρετανοί βοτανολόγοι συνιστούσαν δυόσμο για την *διάρροια*.

Το *έγχυμα* του δυόσμου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν λοσιόν σε ένα προβληματικό δέρμα.

Ο δυόσμος χρησιμοποιείται πολύ στα φαγητά όλων των μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κεφτέδες, ξίδια, κρασιά.

Η *μενθόλη* ή *μεντοκαμφορά* που περιέχουν ο δυόσμος και η μέντα χρησιμεύει για βελτιωτικό της μυρωδιάς και της γεύσης πολλών φαρμάκων. Με το αιθέριο λάδι τους αρωματίζονται μερικές ποστίλιες μέντας που πουλιούνται στα φαρμακεία για τον λαιμό, ενώ οι διάφορες κοινές καραμέλες, τσίχλες κλπ. ζαχαρωτά που πουλιούνται σαν «ψέντες», περιέχουν συνήθως λίγο συνθετικό άρωμα.

Πολλοί πιστεύουν ότι ένα ποτηράκι *λικέρ* μέντας τονώνει το νευρικό σύστημα, πράγμα που δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά. Αλλά και να είχε αποδειχθεί δεν θα είχαν καμιά σχέση με τα διάφορα χρωματισμένα και αρωματισμένα συνθετικά λικεράκια που κυκλοφορούν με την ονομασία «μέντα», ή παρόμοια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34).

Πού τα βρίσκουμε: Όλα τα φυτά της οικογένειας αυτής είναι πολυετή και απλώνονται πολύ γρήγορα. Ευδοκιμούν όταν ποτίζονται πολύ. Ανθίζουν το καλοκαίρι, αλλά τα κόβουμε το φθινόπωρο. Ξερά φύλλα τους πωλούνται παντού.

Δραστικές ουσίες: Το *Μινθέλαιο* που περιέχει *Μενθόλη*, *Μεντόνη*, *Ισομόνη*, Ταινίνη, Αλκοόλες. Αλδεΰδες και πικρές ουσίες. (Φυσικά κάθε τύπος και είδος δυόσμου ή μέντσς περιέχει διαφορετικές ποσότητες κάθε ουσίας. Λχ. η *νερομέντα* δεν περιέχει καθόλου μενθόλη, ενώ η ιαπωνική μέντα περιέχει 92% μενθόλη!).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φρέσκα φύλλα ονακουφίζουν τους πόνους των **ρευματισμών**, ον το τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονόνε κοι τον **πονοκέφαλο** αν τα τρίψουμε στο μέτωπο.

Το *αιθέριο λάδι* χρησιμοποιείται για *γαργάρες*, σε **ουλίτιδα**, **αμυγδαλίτιδα**, **φλεγμονές** του ρινοφάρυγγα.

Κοπανισμένες κορυφές γίνονται *κατάπλασμα* σε **μαστίτιδες** (πρήξιμο από γάλα) κοι το **ερισύπελας**.

Ακόμη, έχουν *τονωτικές* ιδιότητες σε εξασθενημένους.

Έχουν *αντισηπτική*, *ναρκωτική* και *στυπτική* δύναμη.

Το «πσά!» τους, *αφέψημσ ή έγχυμα*, συνιστάται σε **δυσπεψία** και **διάρροια** ως σπασμολυτικό για να «*στρώσει*» το στομάχι μετό από έναν **εμετό**, ή για να καταπραΰνει τις **φλεγμονές του εντερικού συστήματος**.

Επίσης, είναι ό,τι πρέπει για να ηρεμήσει το διάφορα επακόλουθα των τεντωμένων νεύρων (**αϋπνίες**, **κράμπες**, νευρικό **ξερόβηχα**, **λόξιγκα** κλπ.)

Μολοκώνει τους **πόνους** της **περιόδου**.

Η άλλη σημαντική ιδιότητά τους είναι ότι σε μεγάλες ποσότητες είναι φυσικό **αφροδισιακό**. (Αν όμως τρώμε φύλλα του καταπραΰνει τις ερωτικές ορμές κοι λιγοστεύει τους **πόνους των δοντιών**...)

Τέλος προκαλούν διούρηση, γι' αυτό κάνουν καλό και σε **κολικούς**.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα πιο πάνω, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον δυόσμο κοι τη μέντα:

Σαν *έγχυμσ*: Μουλιόστε ένο κουταλάκι φύλλα σε ένα *φλιτζάνι* νερό, σε θερμοκρασία δωματίου, για μισή-μία ώρο. Ύστερα πίνετε από αυτά κάθε τόσο μία κουταλιά.

Σαν *αφέψημα*: Βράστε 10 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 φλιτζόνια την ημέρα.

Σαν αιθέριο λάδι, με γερή οροίωση, για *γαργάρες*.

Όσοι υποφέρουν από την **χολή** τους μπορούν μετά από κάθε γεύμα να τρώνε 2-3 ωμά φύλλα δυόσμου ή να πίνουν από ένα *φλιτζανάκι* (μικρό), με *έγχυμα* δυόσμου.

Ο Άγγλος βοτανολόγος *Gerard* έλεγε ότι ο δυόσμος κοπανισμένος με αλάτι τοποθετείται πάνω στο **δάγκωμα** σκύλου ή σε **τσιμπήματα μελισσών** ή **σφήκας**.

Στην Κρήτη δένουν *επιθέματα* στο κούτελο με δυόσμο κοπανισμένο μαζί με φλούδα πράσινου λεμονιού για τον **πονοκέφαλο** (Εν. Φραγκιάς)

Άλλες εφαρμογές: Παλιά έτριβαν με φύλλα δυόσμου τα δόντια για να ασπρίσουν. Και κάτι ακόμη: Επειδή τα **ποντίκια** δεν αγγίζουν ποτέ τρόφιμα που μυρίζουν δυόσμο, σκορπίστε φρέσκα ή ξερά φύλλα στο εξοχικό σας ή στο σπίτι σας αν ζείτε στην εξοχή (M. Grieve).

Ελιά

Για την υπέρταση αλλά και για το ανοσοποιητικό

Άλλα ονόματα: Ελαία. Λιηόδεντρο. Ασγουρλίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Olea Europea / Sativa*

Ιστορίες για την ελιά: Γνωρίζουμε ότι το λάδι της ελιάς έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιά. Ότι το παρθένο λάδι κι οι φρέσκες ελιές είναι τροφές πλούσιες σε ακόρεστα λιπαρά οξέα

και σε βοσικό μέταλλο, άρο πολύτιμες στον οργανισμό μας. Εδώ συγκέντρωσο και περιγρόφω τις φαρμακευτικές ιδιότητες που έχει το θαυμοτουργό δέντρο, με κυριότερη ότι ενισχύει το αμυντικό σύστημα, τόσο ώστε μπορεί ακόμη και να προλάβει ή νο στοματήσει τον καρκίνο.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν ελοιόλαδο γύρω στα 3.000 π.Χ. στο μαγείρεμο και γιο να αλείφουν τα μαλλιά και το δέρμα τους. Και όπως γνωρίζουμε από αιγυπτιακές κατογραφές, ήτον ιερό όσο και το ψωμί, απά τον 17ο αιώνα π.Χ. Στην Παλοιά Διαθήκη αναφέρεται ότι το περιστέρι που ονήγγειλε στο Νώε την υποχώρηση της πλημμύρας έφερε ένα φύλλο ελιάς στο ράμφος του.

Στην κλασική μυθολογίο λέγεται ότι το ελαιόδεντρο δημιουργήθηκε όταν έπρεπε να πάρει το όνομά της μια καινούρια πόλη, οπότε ογωνίστηκαν για την τιμή να δώσουν στην πόλη ένα όνομα η *Αθηνά*, θεά της σαφίος και ο *Ποσειδώνας*, θεός της θάλοσσος. Νικητής θα ήταν αυτός που θα έδινε το καλύτερο δώρο για την ευημερία της νέος πόλης. Ο Ποσειδώνας πρόσφερε το πολεμικά του άλογο, η Αθηνό ένα ελαιόδεντρο. Και η νέα πόλη πήρε το όνομα Αθήνα.

Τα ελαιόδεντρο δεν παρόγουν κορπό πριν οπά το 8ο έτος της ηλικίας τους, απότε ένας ελαιώνος αποτελαύσε μια σημαντική επένδυση και επειδή ο πόλεμος κατέστρεφε τα ιερά δέντρα η ελιά θεωρείται το σύμβολο της ειρήνης.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η φλούδα, ο καρπός και το λάδι από τον καρπό. (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 29).

Πού τα βρίσκουμε: Δεν υπάρχει περιοχή έξω από την Αθήνα που να μην έχει το ελαιόδεντρά της. Αλλά ουτός δεν είναι λόγος να επιπέσουμε σ' όποιο δέντρο βρούμε και ν' αρχίσουμε να το απόγυμνώνουμε, χωρίς να ζητήσουμε την άδεια του ιδιοκτήτη... Αν θέλουμε να φυτέψουμε στον κήπο μας πουλιούνται έτοιμα δεντράκια σε τενεκέδες κι αν θέλουμε να αγοράσουμε (αράντιστα) φύλλα θα βρούμε στους καλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα και η φλούδα έχουν γεύση στυφή. Περιέχουν Γαλλικό οξύ, Χλωροφύλλη, Μηλικό οξύ, μία πράσινη χρωστική ουσία, φυτικό κερί και μία κρυσταλλική ουσία που ονομάστηκε *Ελσίνη*, Ασβέστιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Θειάφι, Κάλιο, Σίδηρο, Χλώριο. (*Valnet*)

Αποθήκευση: Το φρέσκο, παρθένο, χωρίς κατεργασίες και προσμίξεις ελαιόλαδο πρέπει να φυλάγεται σε τενεκέδες, ή σκουρόχρωμα δοχεία. Οι ελιές σε κονσέρβα ή γυάλινο βάζο μπορούν να αποθηκευτούν κλειστές σε θερμοκρασία δωματίου για καιρό. Μόλις ανοιχθούν πρέπει να μπουν στο ψυγείο στο δικό τους υγρό. Αν σχηματιστεί άσπρη ουσία πάνω από το υγρό στο οποίο είναι συσκευασμένες, ξεπλύνετέ τις ελιές πριν τις φάτε.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *φύλλα* είναι *αντισηπτικά*, *στυπτικά*, *ηρεμιστικά* και *αντιπυρετικά*.

Το *αφέψημα* των φύλλων και της φλούδας είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τον **πυρετό** και αν το κάνουμε πιο πυκνό το πίνουμε για τους πόνους των **ρευματισμών** και των **αρθρικών**.

Το *έγχυμα* των φύλλων ηρεμεί τη **νευρική ένταση**.

Ηπατικό. Αμερικανοί, Γερμανοί, Αυστριακοί, Δανοί και Ελβετοί γιατροί χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο ως *καταπραϋντικό* και *σπασμολυτικό* σε **κολικούς** των νεφρών.

Η φρέσκια φλούδα της ελιάς και τα χλωρά φύλλα της βοηθούν να κατέβει η αρτηριακή πίεση (έται είναι πολύτιμα για όποιον έχει **υπέρταση**). Βράζουμε 50 γραμ. φλούδο ή 200 γραμ. φύλλο σε μισό λίτρο νερό, το σουρώσουμε, το αφήσουμε να κρυώσει και πίνουμε από ένα κρασοπότηρο τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό.

Το (παρθένο) λάδι της ελιάς είναι χολαγωγό. Αυξάνει την έκκριση **χολής** (όταν πίνουμε ένα κουτάλι της σούπας πρωί και βράδυ) και ονακουφίζει, βοηθώντας τις συστολές του εντέρου. Ρυθμίζει το επίπεδα της **χοληστερίνης**. (Αν το ανακατέψουμε με λίγο χυμό λεμονιού πίνεται ευκολότερα).

Επίσης το παρθένο ελαιόλαδο περιορίζει τη **δυσκοιλιότητα** όταν πίνουμε κάθε πρωί, νηστικοί, ένα κουταλάκι.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (τοπικές επαλείψεις) το ελαιόλαδο βοηθάει πολύ σε **εγκαύματα**, στις **ραγάδες** της **εγκυμοσύνης**, σε κάθε **μελάνιασμα** του δέρματος, σε **τσιμπήματα εντόμων** και για να κατοπραΰνει τη **φαγούρα**.

Από ελαιόλαδο, ανακατεμένο με ίση ποσότητα οινοπνεύματος γίνεται ένα **τονωτικό των μαλλιών**, (αρκεί να το ανακινούμε καλά πριν από κάθε χρήση) και αν προσθέσουμε στο μείγμα λίγο οιθέριο έλαιο *δεντρολίβανου* (με αναλογίο ένα προς 10, μας απαλλάσσει από **πιτυρίδα**.

Όσοι υποφέρουν από **υπερχλωρυδρία** μπορούν να ηρεμούν το στομάχι τους, την ώρα που πονάει από υπερέκκριση υδροχλωρικού οξέος, πίνοντας μια κουταλιά ωμό παρθένο ελαιόλοδο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους προκτικούς τρόπους που περιγράφω πιο πάνω, μπορώ να σας δώσω τις εξής «οδηγίες χρήσης»:

Όταν πίνουμε ωμό ελαιόλοδο για θεραπευτική χρήση πρέπει να είναι άδειο το στομόχι μας.

Σαν *σφέψημα*: Βράζουμε 10-15 *φύλλα* σε ένα ποτήρι νερό, ώσπου να μείνει το μισό ή 50 γραμ. *φύλλα* σε ένα λίτρο νερό. Το σουρώνουμε μετά από 10 λεπτό και πίνουμε ζεστό 3 ή και περισσότερα *φλιτζάνια* τη μέρα (κολύτερα πριν από τα γεύματα).

Σαν *έγχυμα*: 1-2 κουταλάκια φύλλα για 10 λεπτά σε ένο φλιτζάνι νερό. Πίνετέ το λίγο-λίγο 2-3 φορές.

Ο συνταξιούχος γιατρός *Δημ. Σ. Λαμπρόπουλος* λεει ότι ίσως η σημαντικότερη χρήση των φρέσκων φύλλων της ελιάς να είναι αυτή που έχει περιγράψει ο ίδιος, με την οποία διεγείρει το ανοσοπαιητικό σύστημα για να προλάβει ή να σταματήσει τον **καρκίνο**. Την περιγρόφω μαζί με τις επιφυλόξεις μου.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του, πρέπει να μαζέψουμε μικρά φρέσκα φύλλα από άγριες ή και ήμερες, αράντιστες ελιές, που αφού τα βάλουμε πρώτα 10 λεπτά σε νερό, τα πλένουμε και τα ξανα-πλένουμε αρκετές φορές και μετά τα πολτοποιούμε ρίχνοντας τα λίγο-λίγα στο μίξερ, μαζί με νερό, με αναλογία ένα κιλό φύλλα και δύο λίτρα νερό. Κάθε φορά δουλεύουμε τις λεπίδες του μίξερ για 3-4 λεπτά και σταματάμε, για να μην ζεσταθεί ο χυμός. Και εννοείται ότι κάθε φορά αδειάζουμε τον έτοιμο χυμό σε ένα μεγάλο, καθαρό γυάλινο δοχείο ή σε γυάλινες μπουκάλες, σουρώνοντας τα από τουλουπάνι (βαμβακερό ύφασμα).

Όταν τελειώσουν όλα τα φύλλα και το νερό στύβουμε καλά το τουλουπάνι και το πετάμε, ενώ τα μπουκάλια ή τον χυμό των φύλλων τα τοποθετούμε στο ψυγείο -όχι στην κατάψυξη- και ορχίζουμε να το χρησιμοποιούμε ως εξής:

Κάθε πρωί, μεσημέρι και βράδυ πίνουμε όση ποσότητα χωράει ένα κρασοπότηρο, αφού πριν αναταράξουμε καλά το μπουκάλι με τον χυμό και αφού περιμένουμε μια ώρα, για να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Καλύτερα να τον πίνουμε μισή ώρα πριν φάμε, αλλά δεν πειράζει κι αν τον πίνουμε με γεμότο στομάχι. Αν ο χυμός μας φανεί πικρός μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι.

Η σταδιακή αναζωογόνηση, λεει, αρχίζει σε δύο μήνες, ολλά γιο σοβαρές παθήσεις κολύτερο να το πίνει ο ασθενής κοθημερινά, για δύο τουλάχιστον χρόνια.

Επειδή όμως ο φίλος μου ο Πάτροκλος, που συνηθίζει να εξετάζει τα πάντο με το μικροσκόπιά του, παρατήρησε στα εξονυχιστικά πλυμμένα φύλλα ελιάς που είχε μοζέψει από άγριες, αράντιστες ελιές κάποια μικροσκοπικά αβγουλάκια και κινούμενους νηματοειδείς σχηματισμούς, λεω πως είναι καλύτερα να τα χρηαιμοποιαύμε ως αφεψήματα, με τις οδηγίες της σελίδας 198.

Ευκάλυπτος

Για γρίπη, νευραλγίες, ρευματισμούς, αλλά και για το «νέφος»

Άλλα ονόματα: δεν έχει. Όλοι τον λένε Ευκάλυπτο.

Επιστημονική ονομασία: *Eucalyptus globulus*

Ιστορίες για τον ευκάλυπτο, που «κατάγεται» από την Αυστραλία και την Τασμανία, αλλά γύρω στα 50 από τα 300 γνωστά είδη του φυτρώνουν στις Μεσογειακές χώρες και έχει εγκλιματισθεί σε όλες τις άλλες χώρες της Ευρώπης και στη Νότια Αμερική.

Στην Ελλάδα για πρώτη φορά φυτεύτηκε ευκάλυπτος στον Βοτανικό κήπο το 1864.

Όταν οι Ευρωπαίοι ανακάλυψαν την ιδιότητα του ευκαλύπτου να «τραβάει» πολύ νερό άρχισαν να φυτεύουν ολόκληρα δάση σε ελώδεις και βαλτώδεις περιοχές για να τις αποξηράνουν. Και τότε είδαν ότι όσο γιγαντώνονταν τα δέντρα, τόσο λιγόστευαν όχι μόνο οι βάλτοι αλλά και η ελονοσία. Αυτή την προσφορά του ευκαλύπτου στην υγεία ακολούθησαν αρκετές άλλες, τα ίδια σημαντικές ώστου φθάσαμε στον πλούσιο κατάλογο θεραπευτικών ιδιοτήτων που ακολουθεί.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του (και περισσότερο αυτά που βγαίνουν κλαδιά). (Έγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 26)

Δραστικές ουσίες: Από τα φύλλα βγαίνει με απόσταξη το περίφημο αιθέριο λάδι του ευκαλύπτου που περιέχει Τανίνη, Ευκαλυπτόλη, Φελλανδρίνη, Αρωμενδρίνη, Ευδεσμόλη, Λευκίνη, Δεψικό και Γαλλικό οξύ, φλαβονική χρωστική, την ευκαλυπτίνη και άλλες ουσίες.

Πού τα βρίσκουμε: Ευκάλυπτοι υπάρχουν σε κάθε μέρος της Ελλάδας. Προτιμήστε δέντρα που βρίσκονται μακριά από τα πολλά καυσαέρια των δρόμων. Αποξεραμένα φύλλα θα βρείτε σε πολλά καταστήματα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό, οντιβιοτικό και *βάλσαμο*, πολύτιμο σε μολύνσεις πολλών ειδών, κυρίως όμως του ουροποιητικού και σε **ελονοσία**, **τύφο**, **ιλαρά**, **οστρακιά**, όπως αναφέρει ο Γάλλος γιατρός *Βαλνέ*.

Ο ευκάλυπτος είναι ιδιαίτερο χρήσιμος για μολύνσεις του αναπνευστικού: Καταπραΰνει το **βήχα** (κάνοντας ρευστά τα φλέματα) και τις **βρογχίτιδες** (οξείες και χρόνιες), **γρίπη**, **φυματίωση**, **άσθμα**, **πονόλαιμο**.

Έχει επίσης *υπογλυκαιμική* δράση (σύμφωνα με τους *Faulds* και *Trabut*) γι' αυτό είναι χρήσιμο για τους **διαβητικούς**.

Αντιρευματικό και καλό για τις **νευραλγίες**.

Ανθελμινθικό: Διώχνει **εντερικά παράσιτα**, σκουλήκια και οξύουρους.

Κατεβάζει τον **πυρετό** και ηρεμεί τον **πονοκέφαλο**.

Επαλείψεις με αιθέριο λάδι ευκαλύπτου επουλώνουν **πληγές** και **έλκη**, κάνουν καλό στην **πυόρροια** και σε ελαφριά **εγκαύματα** (βοηθούν στο σχηματισμά του «*καρκαδιού*»).

Πώς χρησιμοποιείται:

Με *αφεψήματα*: 3 φύλλα (ή ένα *κουτάλι* σούπας αν είναι ψιλοκαμμένα) για κάθε *φλιτζάνι* νερό. Αφήνουμε να κοχλάσει το νερό για ένα λεπτό, τα βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 10 λεπτά, να βγάλει τις ουσίες του. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Με *έγχυμα*: Μουλιάζουμε 25 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο ζεστό νερά, για 10 λεπτά. Πίναυμε 3-4 φαρές την ημέρα.

Σιρόπια και Φαρμακευτικές *παστίλιες* για τον **βήχα**.

Μία καλή ΣΥΝΤΑΓΗ για εισπνοές σε περιπτώσεις **βρογχικών**

και **ιγμορίτιδας** είναι να ρίξετε σε νερό που βράζει μια αναλαγία από ένα μέρος *λεβάντας*, δύο μέρη *πευκοβελόνες* και *θυμάρι* και τέσσερα μέρη φύλλων *ευκαλύπτου*. Με εφαρμογή 2-3 φορές το 24ωρο μπορεί σε μία ως δύο βδομάδες να δείτε θαυμαστά αποτελέσματα.

Αν ρίξαυμε φύλλα *ευκαλύπτου* σε νερό που βράζει και τα αφήσαυμε να γεμίσαυν με ατμαύς την ατμόσφαιρα του δωματίου άχι μόνα διευκολύνεται η αναπνοή του **γριπιασμένου** ή του **ασθματικού**, αλλά σκοτώνονται και τα περισσότερα μικρόβια **σταφυλόκοκκου** παυ βρίσκονται στον αέρα. Και προστατεύει από **μετοδοτικές αρρώστιες.**

Τα ίδιο γίνεται αν ρίξουμε 10-15 σταγόνες *αιθέριου λαδιού ευκαλύπτου* σε μία κατσαρόλα με βραστό νερό.

Το σπουδαιότερα άμως για τους Αθηναίους είναι ότι οι ατμοί του *ευκαλύπτου* που βράζει **ιονίζουν** την ατμόσφαιρα του δωματίου και την κάνουν υποφερτή, όσο μολυσμένος κι αν είναι ο αέρας από το «**νέφος**».

Έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τους **κρυολογημένους** αν προσθέσουν στο μπάνιο νερό όπου έχουν βράσει μερικά φύλλα *ευκαλύπτου*.

Αν βράσαυμε σε μία κατσαρόλα φύλλα *ευκαλύπτου*, μαζί με κλωνάρια *δεντρολίβανου*, *θυμαριού* και *πευκοβελόνες* και ρίξουμε τα νερό αυτό στο νερό του μπάνιου, όχι μόνο βοηθάει να καταπραϋνθούν τα νεύρα και να φύγει η **αϋπνία**, αλλά και να σταματήσαυν οι πόνοι των **ρευματισμών**.

Άλλες εφαρμογές:

Άλλη παλιά συνταγή για άσους υποφέραυν από **δύσπνοια**: Έριχναν φύλλα ευκαλύπταυ στα κάρβαυνα παυ έκαιγαν και ανάπνεαν τον καπνό.

Μπορείτε να φτιάξετε μια καλή λοσιόν γιο να μη σας τσιμπάνε το καλοκαίρι τα **κουνούπια** με 50 ml *αιθέριου* ελαίαυ *ευκαλύπτου* και 50 ml *μελισσόχορταυ* σε αινάπνευμα

κορεσμένο με 5 ή 6 στάλες φαινικό οξύ. (Μπορεί να σας την φτιάξει ένας φαρμακοποιός). Αλείφετε με αυτήν τα ακάλυπτα μέρη του σώματος.

Επειδή απορροφάει την υγρασία ο ευκάλυπτος χρησιμοποιείται για την αποξήρανση ελών, βάλτων και εκτάσεων που μαστίζονται από ελονοσία, φυτεύοντας γύρω-γύρω μερικά δέντρα του.

Η ευκαλυπτόλη χρησιμοποιείται σε αρώματα μέντας, τζιτζιμπίρας, παγωτών, γλυκών, λικέρ και προϊόντων αρτοποιίας.

Η φλούδα του ευκαλύπτου χρησιμεύει στη βυρσοδεψία, την κατασκευή ψαθιών, στη σχοινοποιία και στην χαρτοποιία και το φύλλο στην φαρμακοποιία και την σαπωνοποιία.

Προφυλάξεις: Γενικά η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε μεγάλες δόσεις ερεθίζει τα νεφρά. Κι αν πει κανείς 3-5 ml *ευκαλυπτέλαιο* μπορεί να πάθει ναυτία και επιγαστρικό άλγος ή και να πεθάνει μέσα σε δύο ώρες. Αντίθετα, έχουν αναφερθεί περιπτώσεις ατόμων που συνήλθαν μετά από δόση 20-30 ml. Δεν έχουν όμως ερευνηθεί αρκετά οι τυχόν παρενέργειες τόσο συμπυκνωμένων δόσεων.

Ζαμπούκος (μαύρος)

Για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα

Άλλα ονόματα: Σαμπούκος, Σάμβυξ, Κουκφοξυλιά, Αφροξυλιά, Φραξυνάνθι, Ακτή η μέλαινα, Ακτιαία, Ακτέα, Νιπουζίκα, Βούζια.

Επιστημονική ονομασία: *Sambucus nigra*

Είναι ένα από τα σπάνια φυτά που είχε την ίδια αναγνώριση στα αρχαία χρόνια που έχει και στην εποχή μας για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Με τα ξερά άνθη μπορούμε να φτιάχνουμε ένα *αφέψημα* σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**. Μια ζεστή *κομπρέσα* από λιωμένα *φύλλα* ζαμπούκου ανακουφίζει τους **μώλωπες** και τα **διαστρέμματα**. Οι *Μοϊκανοί* χρησιμοποιούσαν τη *φλούδα* του κορμού ως **υπακτικό** και το αφέψημα από τα άνθη για τους **κολικούς των βρεφών**.

Όσο για τους *καρπούς*, τα μικρά μαύρα *μούρα* του ζαμπούκου, ενός άγριου θάμνου, με λευκά άνθη και μοβ-μαύρα ή κόκκινα *μούρα*, που βγαίνουν σε τσαμπιά στα τέλη Αυγούστου και τον Σεπτέμβρη, είναι από τα αφθονότερα, χρησιμότερα και υγιεινότερα άγρια φρούτα, ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη Α, C και βιταμίνες Β.

Βέβαια, όταν *τρώγονται* ωμά έχουν άσχημη γεύση και μυρωδιά. Όταν παρασκευάζουμε όμως μαρμελάδα ή ζελέ με την προσθήκη λεμονοχυμού, ξινόμηλων ή ξινών σταφυλιών είναι νοστιμότατα. Αλλά είναι γνωστότερα ως βασικό συστατικό για σπουδαία σπιτικά κρασιά.

Επίσης, οι καρποί του ζαμπούκου τρώγονται ψημένοι και χρησιμοποιούνται σε γλυκά. Τα λουλούδια του αρωματίζουν διάφορα *λικέρ*. Και οι χρωστικές ουσίες του ζαμπούκου

χρησιμοποιούνται για το βάψιμο νημάτων και υφασμάτων (Η ρίζα και η φλούδα χρησιμοποιούνται για μαύρη *βαφή*. Τα φύλλα δίνουν ένα ωραίο πράσινο χρώμα και οι καρποί μπλε ή μοβ.

Το *αφέψημα* των λουλουδιών ήταν η θαυματουργή λοσιόν των σημερινών Γαλλίδων γιαγιάδων, στα νιάτα τους. Έπλεναν με αυτό το πρόσωπο τους για να το κρατούν πιο άσπρο και χωρίς φακίδες.

Οι πιο περίεργες λαϊκές παραδόσεις ήθελαν στη Σκωτία να κρεμάνε κλαδιά στα παράθυρα και τις πόρτες για να κρατούν μακριά τα κακά πνεύματα και σε μερικά μέρη της Αμερικής να ρίχνουν ένα ξυλάκι ζαμπούκου στο τζάκι την παραμονή των Χριστουγέννων για να τους φανερώσει τις ...μάγισσες και τους μάγους της γειτονιάς!

Όσαι έζησαν τα παιδικά τους χρόνια σε ορεινά χωριά γνωρίζουν ότι τα κλαράκια του ζαμπούκου γίνονται θαυμάσια αεροβόλα, φυσοκάλαμα, νεροπίστολα και σφυρίχτρες όταν αφαιρεθεί το εσωτερικό τους και παραμείνει μόνον ο χοντρός σωλήνας, που με τις ανάλογες τρύπες γίνεται ό,τι παιχνίδι θέλεις.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, οι καρποί (μαύρες ρόγες) και η φλούδα του, από κλαδιά 1-2 χρονών. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25)

Πού τα βρίσκουμε: Σε αραιά δάση πλάι σε ρυάκια, χαράδρες (δηλαδή σε δροσερά μέρη) και σε κοιμητήρια. Για να το αναγνωρίσετε μελετήστε προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα του θάμνου και των ρογών του, ώστε να μη κόψετε άλλα άγρια φυτά που μοιάζουν. Κόβεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο που είναι ανθισμένος και ξεραίνεται στον ίσκιο. Αν θέλετε να αγοράσετε **μαύρο** ζαμπούκο στην Αθήνα, δείτε στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ τον κατάλογο των καταστημάτων που μπορεί να έχουν.

Δραστικές ουσίες: Είναι το φυτό που περιέχει περισσότερο Νιτρικό Κάλιο (Ποτάσα) από κάθε άλλο. Επιπλέον τα λουλούδια του περιέχουν ένα πηκτικό αιθέριο λάδι, Ταννίνη, Βαλεριανικό οξύ, *Σαμβουνιγρίνη*, βλεννώδεις ουσίες, *Κερσετρίνη*, Τερπένια, γλυκοζίδια, Ρουτίνη. Οι *καρποί* είναι πλούσιοι σε *βιταμίνη* C και *Σαμβουνιγρίνη*, Μηλικό, Οξικό, Τρυγικό, Κιτρικό, και Δεψικό οξύ, ρητινώδης ή χρωστικές ουσίες, κόμμι, ζάχαρα και αιθέριο λάδι. Η *φλούδα* του φυτού περιέχει βαλεριανικό οξύ, Ταννίνη, ζάχαρα, κόμμι, πηκτίνη, άλατα. Γενικά ο ζαμπούκος περιέχει πολλές βιταμίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι μαύρες ρόγες του ζαμπούκου θεωρούνται το καλύτερο *αντι-φλογιστικό, αντι-φλεγμονώδες, αντι-ρευματικό,* και *αντι-νευραλγικό*. (Χρησιμοποιείται σε **νευραλγίες**) αλλά και σε **δυσκοιλιότητα**.

Όταν τα λουλούδια του είναι φρέσκα έχουν υπακτικές (καθαρτικές) ιδιότητες που τις χάνουν όταν ξεραθούν, η φλούδα όμως παραμένει υπακτική.

Η φλούδα του Ζαμπούκου είναι και *αντι-επιληπτική*.

Το *αφέψημα* φρέσκων ή ξερών λουλουδιών ζαμπούκου βοηθάει τον όρρωστο να ιδρώσει (σε **κρυολογήματα, συνάχι, βρογχίτιδα** ή **πυρετούς**).

Αλλά τα *λουλούδια* χρησιμοποιούνται και σε: **άσθμα, ρευματισμούς**, εξανθηματικούς πυρετούς (στην **ιλαρά** και τη **σκαρλατίνα** βοηθούν να *ωριμάσει* γρήγορα το εξάνθημα), **δερματίτιδες, φυματίωση, παθήσεις των νεφρών, κυστίτιδα** και στον **πονόματο** (με εξωτερική χρήση)

Η λαϊκή θεροπευτική χρησιμοποιεί τα φύλλα και τα λουλούδια του ζαμπούκου *σε αφεψήματα* ως *αντισηπτικό* κοι *καταπραϋντικό* για *γαργάρες* σε **αμυγδαλίτιδες, κυνάγχη** (ξερόβηχα) και **πονόδοντο**. (γιατρός Ι. Χαβάκης)

Οι γαργάρες με *έγχυμα* ζαμπούκου θεραπεύουν τη **φαρυγγίτιδα** τον **πονόλαιμο** και την **στοματίτιδα** (Shauenberg-Paris)

Το *σφέψημα* των λουλουδιών *συνιστάται* την άνοιξη, κάθε πρωί με άδειο στομάχι, για 3-4 βδομάδες. Καθαρίζει το αίμα. (M. Grieve). Με το *αφέψημα* αυτό, επίσης, πλένονται οι **δερματικές φλεγμονές** και οι «**καλόγηροι**».

Λέγεται ότι εξαλείφει τις **φακίδες**, αλλά πουθενά δεν αναφέρεται πώς γίνεται αυτό.

Ακόμη ο ζαμπούκος έχει *διουρητικές* ιδιότητες γι' ουτό το *αφέψημα* λουλουδιών και φύλλων ή της φλούδας του είναι πολύ χρήσιμο σε κάθε είδους προβλήματα **νεφρών, ψαμμίαση** και **ανουρία**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι *καρποί* (μαύρες ρόγες): πίνουμε 20 - 30 γρομμάρια από το χυμό τους, το πρωί για **δυσκοιλιότητο**, **νευραλγίες**.

Η δεύτερη *φλούδα* του: *Αφέψημα* από 2 χούφτες σε ένα λίτρο νερό. Βράζει μέχρι να μείνει το μισό. Τα πίνουμε στη διάρκεια της ημέρας (για **ρευματισμούς**, **αρθριτικά**).

Γιο την **εκ γενετής επιληψία**: Έγχυμα με 50 γραμ. φλούδας σε 150 γραμ. ζεστό νερό. Να παραμείνει 48 ώρες (σκεπασμένο) Να τα πίνει ο άρρωστος νηστικός, το πρωί μισόμισό, με διάλειμμα 15 λεπτών της ώρας, μία φορά την εβδομάδο, επί δύο μήνες (Γιατρός J. Valnet).

Έγχυμα με λουλούδια: Ρίχνουμε μία χούφτα σε ένα λίτρο βραστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε όσο θέλαυμε (για **βρογχίτιδα**, **ρευματισμούς** κοι **εξανθημοτικούς πυρετούς**.)

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Μαυλιάζοντας 2 χούφτες *λαυλούδια*, γιο 10 λεπτό σε ένο λίτρο βραστό νερό θα έχουμε ένα *έγχυμα* με το οπαίο κάναυμε καταπραϋντικές *κομπρέσες* και ζεστά *μπάνια* σε **αρθριτικά**, **ρευματισμούς** και **κρυολογήματα**, καθώς κοι *μπάνιο* ή *καμπρέσες* στα μάτια, σε **οφθαλμική μόλυνση**.

Τα κοπανισμένα φύλλα του μαύρου ζαμπούκου αναδίνουν μια μυρωδιά που κάνει τα περισσότερα **έντομα** να φεύγουν μακριό. Έτσι αν τρίψετε το μέτωπα και σε ένα - δυο σημεία τα χέρια και τα πόδιο σας πριν καιμηθείτε το καλοκαίρι στην εξοχή, γλιτώνετε από πολλά τσιμπήμοτα... Αν το βρείτε πρακτικό οργονωθείτε καλύτερα ετοιμόζοντας *έγχυμσ* με φρέσκα φύλλα. Βάλτε μία χαύφτα σε ένα δοχείο και προσθέστε τους βραστό νερό. Αφήστε τα μερικές ώρες κι ύστερα, κρύο πιο, το βάζετε σε ένα σκούρο μπουκάλι, που κλείνει καλό. Το διατηρείτε και ολείφετε με αυτό το γυμνό σας δέρμα (και / ή το δέρμα του παιδιού) πριν κοιμηθείτε.

Αν βάζουμε λουλούδια ζαμπούκου τυλιγμένα σε μουσελίνα, στη βρύση του μπάνιου και ξαπλώνουμε αρκετή ώρα στο νερό ανακουφίζονται **ερεθισμοί** του **δέρματος** και **νευρικές υπερδιεγέρσεις**.

Προφυλάξεις: Προσοχή. Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες (*Edmund Launert*)

Μία ενδιαφέρουσα ιδέα είναι να φτιάξετε, στο τέλος του καλοκαιριού μερικά κιλά **κρασί ζαμπούκου** που γίνεται πολύ απλά με τα εξής υλικά:
12 λίτρα βραστό *νερό*
τέσσερο λίτρα *μούρο* ζαμπούκου χωρίς κοτσάνια
6 και ¾ φλιτζάνια *ζάχαρη*
τρία κουταλάκια αλεσμένο *ζιγγίβερι*
8 ολόκληρο *γαρίφαλλα*
450 γραμμάρια *σταφίδες* χωρίς κουκούτσι
μπράντι (προαιρετικό)
ενεργό ξερή *μαγιά* ή συμπιεσμένη μαγιά
Αν θελήσετε να το δοκιμάσετε χύστε το βραστό νερό πάνω στα *μούρα* ζαμπούκου και αφήστε να μείνουν έτσι για 24 ώρες. Περάστε από υφασμάτινη χοντρή σοκούλο στίβοντας και λιώνοντας τα *μούρα* για να βγάλουν όσο γίνεται περισσότερο χυμό. Προσθέστε τη *ζάχαρη*, τα *ζιγγίβερι*, τα *γαρίφαλλα* και τις *σταφίδες*. Αφήστε να σιγοβράσουν για μία ώρα ξαφρίζαντας συχνά. Κρυώστε μέχρι να χλιάνουν. Μετρήστε αν χρησιμοποιήσετε *μπράντι* μισό φλιτζάνι για κάθε 4 λίτρα μίγμα. Προσθέστε μία δόση *μαγιά* για κάθε 16 λίτρα μίγμα. Αφήστε να μείνει για 2 εβδομάδες να ζυμωθεί. Μετά βάλτε σε μπουκάλια και διατηρήστε τα για αρκετούς μήνες σε δροσερά μέρος πριν πιείτε αυτό το κρασί. Βγαίνουν περίπου 8 λίτρα.

Ηλίανθος

Για τη χοληστερίνη και την αρτηριοσκλήρωση

Άλλα ονόματα: Ήλιος, Ηλιοστρόφι, Λιοβρόμι, Κονδυλόριζο, Ψευτοκολοκάτσι.

Επιστημονική ονομασία: *Helianthus annuus*

Δεν υπάρχει, ασφαλώς κανείς, που να μη γνωρίζει το φυτό αυτό, που να μην έχει φάει τα «φτωχόσπορα» του και να μην έχει ακούσει ότι το *ηλιέλαιο* είναι χρήσιμο στους καρδιοπαθείς. Και σε αυτά ολοκληρώνονται οι γνώσεις των περισσότερων ανθρώπων για τον *ηλίανθο*.

Χρήσιμα μέρη: Οι ωμοί σπόροι (όχι όμως οι ψημένοι και αλατισμένοι) και το λάδι του, κυρίως αν είναι ψυχρής πίεσης.

Πού τα βρίσκουμε: Ηλίανθους μπορούμε να φυτέψουμε εύκολότατα στον κήπο ή σε γλάστρες, για να έχουμε το καλοκαίρι όχι μόνο τα όμορφα λαμπερά τους αλλά και τους σπόρους ωμούς. (Για να τους αποξηράνετε χωρίς να τους φάνε τα πουλιά σκεπάστε τους, στο άπλωμα, με μία κουνουπιέρα). Άψητους σπόρους βρίσκουμε σε μαγαζιά ξηρών καρπών και σε καταστήματα υγιεινών τροφών. Μπορείτε να τους διατηρήσετε μέσα σε ψυγείο, σε μία πλαστική σακούλα ειδική για τρόφιμα ή σε γυάλινο βάζο. Στην κατάψυξη διατηρούνται ένα χρόνο. (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελ. 25).

Δραστικές ουσίες: Κουρσιμετρίνη, (ένα φλαβονικό γλυκοζίδιο) Ιστιδίνη και διάφορες χημικές ενώσεις. Οι σπόροι περιέχουν λάδι, λευκώματα, Χολίνη, Βεταΐνη και Τανίνη. Ασβέστιο, Σίδηρο, Κάλιο, Βιταμίνες Α, Β, C, Ε, F και Κ. Μεθιονίνη, Καθώς και Λευθίνη (αλλά όχι και Λινολενικό οξύ γι' αυτό το φυσικό λάδι του ταγκίζει εύκολα). Φθόριο, Μαγνήσιο, Ιώδιο, Μαγγάνιο, Χαλκό, Κυπαρίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι άψητοι ηλιόσποροι είναι *αποχρεμπτικοί* και χρησιμοποιούνται με επιτυχία στη θεραπεία **ασθενειών των βρόγ-**

χων, του **λάρυγγα** καθώς και σε **βήχα**, **φαρυγγίτιδα** και σε **κρυολογήματα**.

Από ιατρικές μελέτες βρέθηκε ότι το ηλιέλαιο που βγαίνει με ψυχρή πίεση κατεβόζει τη **χοληστερίνη**, γιατί είναι μία από τις πιο πλούσιες πηγές λινολενικού οξέος. Επειδή εκτός από την άφθονη βιταμίνη Ε περιέχει Νιασίνη κοι βιταμίνη F (ένο από το απαροίτητα λιπαρά οξέα) βοηθάει και στην προστοσία οπό το σχηματισμό **πέτρας στα νεφρά** και στη **χολή** και στην κολή λειτουργίο του **αναπαραγωγικού** μας συστήματος.

Από όλλες ιοτρικές έρευνες βρέθηκε ότι οι ηλιόσποροι καλμάρουν το **νεύρα**, καλυτερεύουν την **όραση** και ελαττώνουν τους πόνους των **αρθριτικών**. (Στην πραγματικότητο τα νεύρα καλμόρουν από το Ασβέστιο και το Μογνήσιο που περιέχουν).

Το λόδι που παρόγεται οπό ηλιόσπορους με ψυχρή πίεση, είνοι αποτελεσμοτικό στην πρόληψη της **αρτηριοσκλήρωσης**. Δυστυχώς όμως ουτό δεν αφορά και τα κοινά εξευγενισμένα ηλιέλαια.

Μισό φλιτζάνι άψητοι ηλιόσποροι δίνουν 280 θερμίδες, ενώ μας χορταίνουν. Γι' αυτό είναι θαυμόσιο τροφή για όσους κάνουν **δίαιτα**. Και επειδή όταν ξεφλουδίζουμε και μασάμε ηλιόσπορους απασχολαύμε για πολλή ώρα το στόμο και το χέρια, αυτό μας βοηθάει να κόψουμε ή να περιορίσουμε το **κάπνισμα**.

Οι άψητοι σπόροι είναι παλύ χρήσιμη τροφή για τους **διαβητικούς** και για όσους υπαφέραυν από **ουρία**, **προστατίτιδα**, **αρθριτικά**, **ρευματισμούς**.

Σοβιετικοί ερευνητές ανακάλυψον ότι οι ηλιόσποροι μας πραστατεύουν απά τα ραδιενεργό **στρόντιουμ**.

Όσο για την ελάπωση των αρθριτικών πάνων, αυτή πρέπει να οφείλεται στα βασικά λιπαρά οξέα παυ περιέχουν, τα οποία προλαβαίνουν τα **έλκη**, την **ρευματοειδή αρθρίτιδα** και το **βρογχικό άσθμα**.

Σχετικά με την ιδιότητα να καλυτερεύουν την **όραση** η *Linda Clark* γράφει στο βιβλίο της *Get Well Naturally* «*Νόμιζα παραμύθι το ότι οι ηλιόσποροι βοηθούν στην όραση. Μιλώντας με ειδικούς άλλαξα γνώμη. Με πληροφόρησαν ότι όσοι τρώνε μια χούφτα ωμούς ηλιόσπορους κάθε μέρα δεν χρειάζονται πια σκούρα γυαλιά... Οι σπόροι αυτοί βοηθούν την όραση.*»

Επειδή περιέχουν και άφθονη κυπαρίνη είναι ευεργετικοί γιο το γοστρεντερικό σύστημα.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Για να ωφεληθείτε περισσότερο από τους ηλιόσπορους να τους τρώτε ωμούς ή ελαφρά ψημένους αλλά ανάλατους και να τους μασάτε καλά.

Μπαρείτε ακόμη να βρέχετε 2-3 μέρες ωμούς ηλιόσπορους ώσπου να βγάλουν φύτρα, που έχουν περισσότερη θρεπτική αξία. Εκτός των άλλων που περιέχονται στους σπόρους το άμυλό τους μετοτρέπεται σε σόκχαρο, που χωνεύεται πολύ εύκαλα.

Ένο έγχυμα με ψημένους στο φούρνο, ανάλατους ηλιόσπορους, ανακαυφίζει τον **επίμονο βήχα**.

Ένα βουλγαρικό βιβλιαράκι, γραμμένο από Ρώσους ερευνητές γράφει ότι αν κάθε πρωί, πριν φάμε τίποτε, βάζουμε ένα κουτσλάκι ηλιέλαιο στο στόμα και τα κρατάμε για λίγο κάτω από τη γλώσσα μαζεύει εκεί άλες τις **τοξίνες** του αργανισμού, που τις διώχνουμε (φτύνοντας τα) και αυτά μας προστοτεύει από πολλές αρρώστιες.

Τους ηλιόσπορους μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε με διάφορους τρόπους στα ορεχτικά ή γλυκά ή ωμούς ή σε σαλάτες, ψωμί σούπες, μπισκότα.

Οι ινδιάνοι της Αμερικής τους χρησιμοποιούν πολύ εδώ και αιώνες, όχι μόνο ως τροφή αλλά και για λάδι και φτιάχνουν από αυτούς σαπούνι. Μάλιστα τους κοπανίζουν, τους ανακατεύουν με σάρκα γλυκοκολοκύθας και φτιάχνουν πιτούλες, που τις ψήνουν σε καυτές πέτρες.

Θρούμπι

Φτιάχνει το στομάχι, βελτιώνει την ακοή

Άλλα ονόματα: Θύμβρα η ορεινή, Θύμπρος, Θρουμπί, Θρύμπα, Μελτζίνι, Τραγορίγανη, Τραγόχορτο, Γεροντόχορτο, Αγριοτσάι κ.α.

Επιστημονική ονομασία: *Thymbra Satureia Montana*

Ιστορίες για το θρούμπι, που φυτρώνει άγριο στα ορεινά των μεσογειακών χωρών και στους αγρούς όπου αναπτύσσεται το θυμάρι. Αλλά καλλιεργείται και σε άλλες χώρες. Το φυτό αυτό αναφέρεται και περιγράφεται στις Φαρμακολογίες.

Παλιά όταν είχαν πληγές στο στόμα ή στο λαρύγγι έκαναν γαργάρες με *αφέψημα* από θρούμπι και κρασί (και μετά το κατάπιναν). Φυσικά οι γαργάρες με *αφέψημα* θρουμπιού βοηθούν και σήμερα τους πονεμένους λαιμούς.

Επίσης, όταν τους πονούσαν τα δόντια έτριβαν τα ούλα με λίγο αιθέριο λάδι του θρουμπιού και αν δεν υποχωρούσε ο πόνος έρχναν και μια σταγόνα στο αφτί.

Τα ομοιοπαθητικά φαρμακεία παρασκευάζουν από το φυτό ένα υγρό εκχύλισμα που καταπραΰνει τον βήχα.

Στο Μεσαίωνα ο *St. Hildegarde* το συνιστούσε για την ουρική αρθρίτιδα, τη διάρροια και την διακοπή των εμμήνων.

Με επαλείψεις αφεψήματος θρουμπιού οι χωρικοί της Κρήτης καταπολεμούν τις φθειριάσεις των ζώων τους και ξεπλένουν τα βαρέλια για να σκοτώσουν τους παραμύκητες, πριν βάλουν το καινούργιο κρασί. (Ιστορικό Χαβάνης)

Οι αρχαίοι Έλληνες έφτιαχναν με θρούμπι τον *θυμβίτη οίνο* και σε πολλές χώρες το προσθέτουν μέχρι σήμερα σε διάφορα χώνευτικά λικέρ. Το θρούμπι χρησιμοποιείται στη

μαγειρική και ιδιαίτερα στα σιτεμένα κυνήγια, για τις αρωματικές και αντιτοξικές ιδιότητές του, (κάνει ελαφρύτερα για το στομάχι και τα πιο βαριά φαγητά). Επίσης, σαν άρτυμα σε αμυλώδη φαγητά και σε ωμές σαλάτες.

Με αυτό αρωματίζουν και διατηρούν τη σταφίδα και τα σύκα που αποξεραίνονται καθώς και τις ελιές που διατηρούνται.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, ολόκληρο το φυτό και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Πού το βρίσκουμε: Αν σε μια καλοκαιρινή εκδρομή για περπάτημα κάνουμε μια στάση σε ακαλλιέργητα εδάφη των βουνών και των λόφων, θα βρούμε άγριο θρούμπι (και ασφαλώς εκεί κοντά θα βρούμε και θυμάρι και λεβάντα και πολλά άλλα χρήσιμα βότανα. Αλλά δεν είναι σωστό να ξεπατώνουμε ό,τι βρούμε. Του χρόνου θα μαζέψουμε φρέσκο). Κόψτε μόνο ανθισμένες κορυφές, με τα μοβ-ροζ λουλουδάκια τους. Αν θέλετε να αγοράσετε θρούμπι θα βρείτε μόνο στους βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Τερπίνη, Πευκίνη, Καρβακρόλη, Κυμίνη, Κινεόλη* και *Θυμόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χωνευτικό, σε περιπτώσεις **γαστρικής ατονίας**, ή **νευρικής δυσπεψίας.** Αυτό που λέει ο λαός «*φτιάχνει το στομάχι*». Χρήσιμο σε περιπτώσεις **ναυτίας** και **ξινίλας**.

Ανοίγει την **όρεξη**, *τονώνει* τον οργανισμό. Ένα *αφέψημα* τις βραδινές ώρες προκαλεί ευχόριστη διόθεση στους κουρασμένους οργονισμούς και τα φιλάσθενο παιδιό.

Διεγερτικό του εγκεφάλου και των επινεφριδίων. Χρήσιμο σε **πνευματική και σεξουαλική ατονία**.

Σπασμολυτικό (ιδιαίτερα σε **σπασμούς του εντέρου**) Κοταπραΰνει τις **νευροπάθειες** και τις κρίσεις **άσθματος** και σε πολλές περιπτώσεις διώχνει την **αϋπνία.**

Για τις *στυπτικές* του ικονότητες είναι όριστο φάρμακο για τη **διάρροια**.

Διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό, αν υποφέρετε οπό **αρθρπικά**, **ρευματισμούς**, **ουρική αρθρίτιδα** ή από **πέτρες στα νεφρά**.

Έχει *αντιβακτηριακές* και *αντιμυκητικές* ικανότητες (χρησιμοποιήθηκε με επιτυχία σε πειράματα ενοντίον 10 ποικιλιών **σταφυλόκοκκου** και 25 μυκήτων).

Το *αφέψημα* του κοτοπολεμεί την **αεροφαγία** (διώχνει τα αέρια) και θεραπεύει τα **κρυολογήματα του στομάχου**.

Αποχρεμπτικό (με ζεστά *αφεψήματα*, μαλακώνει και διευκολύνει το **βήχα**) γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμο σε **βρογχίτιδες** και **άσθμα**. Σταματάει τους *πόνους* του **κολικού**.

Ο *Culpepper* έλεγε ότι αν στόξουμε στο μάτι χυμό οπό θρούμπι θα βλέπουμε καλύτερα.

Ανθελμινθικό (διώχνει το **παράσπα του εντέρου**)

Θεωρείτοι *σφροδισισκό*, με την έννοια ότι αν βράσουμε θρούμπι και το ρίξουμε στο νερό του μπάνιου ηρεμούν τα νεύρα και αναζωογονεί την λειτουργία των γεννητικών αδένων.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι αντισηπτικό σε **πληγές** και **τσιμπήματα εντόμων**.

Τέλος, βοηθάει όσους **βαριακούνε**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*: μουλιάζουμε 2 *κουταλάκια* θρούμπι σε ένα φλιτζόνι ζεστό νερό, σουρώνουμε μετά από 10 λεπτό και πίνουμε ένο μέχρι 3 *φλιτζάνια* τη μέρα (μετά τα γεύματα)

Σαν *αφέψημα* βρόζουμε 15 λεπτά 50 γρ. σε ένα λίτρο νερό.

Από το *σιθέριο λάδι* του στάζουμε 3-5 σταγόνες σε ένα *κουταλάκι* μέλι, και το τρώμε μετά τα γεύματα.

Για *εξωτερική χρήση*, *κομπρέσες* με *αφέψημα* (βράζουμε 25 γρομ. σε ένα λίτρο νερό).

Γιο την **βαρηκοΐα** ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά 3-4 στόλες οπό το χυμό του θρουμπιού στο κάθε αφτί, 3 φορές τη μέρα, από τις οποίες η μία το βράδυ, πριν το ξάπλωμα για ύπνο. Και για τις **εμβοές** μπορούμε να στάζουμε στο αφτί χυμό οπό θρούμπι ονακατεμένο με ροδόνερο. (*M. Grieve*)

Θυμάρι

Για την τριχόπτωση και διαύγεια πνεύματος

Άλλα ονόματα: Θύμος ο κοινός. Θ. ο Ερπύλος. Ρουχόθυμο. Γαϊδουρόθυμος.

Επιστημονική ονομασία: *Thymus vulgaris*

Ιστορίες για τα πάνω από 100 είδη θυμαριού, που όλα είναι «παιδιά» του άγριου θυμαριού: Πολιά οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι για να τους δώσει σφρίγος και ενεργητικότητα. Στο Μεσαίωνα οι κυρίες κεντούσαν για τον ίδιο λόγο κλαριά θυμαριού και τα έδιναν στους περιπλανώμενους ιππότες τους. Τον 16ο αιώνα ήταν πολύ διαδομένη μια συνταγή σούπας με θυμάρι και μπίρα που τονώνει, λέει, την αυτοπεποίθηση.

Στη Φαρμακευτική είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες. Αλλεπάλληλα πειράματα από το 1887 έχουν αποδείξει τις βακτηριοκτόνες ιδιότητες του θυμαριού σε μικρόβια και βακίλους. Πρώτος ο *Chamberland* απέδειξε, το 1887, την βακτηριοκτόνο ιδιότητα του αιθέριου λαδιού του θυμαριού (Και ιδιαίτερα εναντίον του βακίλου του άνθρακα). Οι *Candeac* και *Meunier* το μελέτησαν το 1889 στους βακίλους του τύφου και της κόρυζας, στον πολλαπλασιασμό των μικροβίων μέσα σε ζουμί βραστού κρέατος, οι *Morel* και *Rochaix* το 1921-22 στον μηνιγγιτιδόκοκκο, στον βάκιλο του *Eberth* στο κορυνοβακτηρίδιο της διφθερίτιδας και στον σταφυλόκοκκο. Οι *Courmont, Morel* και *Bay* στο βακτηρίδιο της φυματίωσης. Και το 1894 ο *Miquel* απέδειξε τη βακτηριοκτόνο

δύναμη των ατμών του θυμαριού. Σήμερο, που έχει εξοκριβωθεί ότι το αιθέριο λάδι θυμαριού είναι 25 φορές πιο αντισηπτικό από τη φαινόλη, από το οξυγονούχο νερό (οξυζενέ) και από το υπερμαγγανικό κάλιο χρησιμοποιούνται διαλύματα θυμαριού με σαπούνι στα χειρουργεία για απολύμανση των χεριών.

Καλό είναι να ξέρετε ότι ένα ματσάκι φρέσκου θυμαριού στο δωμάτιο ενός αρρώστου αρωματίζει τον αέρα και προκαλεί ευεξία.

Ακόμη, το θυμάρι είναι άριστη τροφή των μελισσών. Και στις περισσότερες χώρες της Ε.Ε. κυκλοφορούν ιδιοσκευάσματα για το μπάνιο με αιθέριο λάδι θυμαριού. Μερικές ονομασίες: *«Algessenses»*, *«Climarome»*, *«Odaroma»*. Επίσης χρησιμοποιείται για αρωματισμό κρεατασκευασμάτων, ποτών, καρυκευμάτων κ.α.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 28).

Πού το βρίσκουμε: Στις ξερές κι άγονες εκτάσεις, που ούτε δέντρο δεν φυτρώνει αλλά μόνο θάμνοι και βότανα, όποιο Σαββατοκύριακο περάσετε, από Μάιο μέχρι Οκτώβριο που είναι ανθισμένο το θυμάρι, κόψτε μερικές κορυφές για τον χειμώνα. (Μη γεμίσετε το αυτόκινητο, αφήστε και για κανέναν άλλο...) Αν θελήσετε να αγοράσετε ήμερο, καλλιεργημένο, θα βρείτε μόνο συσκευασμένο. Άγριο θα βρείτε χύμα μόνο σε καλούς βοτανοπώλες (και μυρίζει υπέροχα).

Δραστικές ουσίες: Πικρές ουσίες, αντιβιοτικά Ταννίνη και αιθέριο λάδι που περιέχει δύο φαινόλες (*θυμόλη* και *Καρβακρόλη*), *Τερπινένη*, *Κυμόλη*, *Κυμένη*, *Μπορνεόλη*, *Λιναλόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Γενικό *διεγερτικό*. Πολύτιμο για τη σωματική και την πνευματική κατάπτωση (**ατονία**), το **άγχος**, τη **νευρασθένεια**, την **κατάθλιψη**, αλλά και την **ημικρανία**.

Η θυμόλη που περιέχει άφθονη το άγριο θυμάρι βοηθάει την πέψη των λιπαρών τροφών.

Θεωρείται ότι αυξάνει την πνευμοτική **διαύγεια** (γιατρός Valnet) και τονώνει τα **νεύρα**.

Ανοίγει την όρεξη. Γι' αυτό είναι απαραίτητα για τους **υποτασικούς** καθώς και για **αναιμικά παιδιά**.

Είναι *εμμηναγωγό* αν η **καθυστέρηση** είναι αυμπτωματική.

Αντισηπτικό του εντέραυ, του γεννητικού - αυρικαύ συστήματος και των πνευμόνων (**εντερικές μολύνσεις**, **λευκόρροια**, **πνευμονικές μολύνσεις**, **βρογχίτιδα**, **φυματίωση**.)

Ρυθμίζει τη λευκακυτταρωση στις **μολυσματικές ασθένειες**.

Είναι *εφιδρωτικό* και ρυθμίζει τα **εκκρίματα** σε περιπτώσεις **γρίπης**, **συναχιού**, **κρυολογημάτων**. Πολύτιμα σε προβλήματα του λαιμού και των βρόγχων. Προληπτικό αντιβιοτικό σε **επιδημίες γρίπης**.

Διώχνει τα παράσιτα του εντέρου (**οξύουρους**, **ασκαρίδες**, **ταινία** κλπ)

Είναι ελαφρό *υπνωτικά*.

Εμπαδίζει τις *ζυμώσεις* και τη συγκέντρωση **αερίων** στην κοιλιά και στο έντερο.

Σπασμολυτικό πολύτιμο γιο το **βήχα** του **κοκίτη** και το **άσθμα**.

Είναι *διαυρητικό*.

Βοηθάει *πολύ* σε περιπτώσεις **κυκλοφορικής ανωμαλίας** και δυνομώνει την καρδιά.

Αλλά αν ο μακρύς αυτός κατάλογος των θεραπευτικών ιδιοτήτων του θυμαριού σας εντυπωσίασε, μέχρις εδώ περιέγραψα τι μπορεί να κάνει το θυμάρι, όταν το τρώμε ή το *πίνουμε*. Ας δούμε τώρα τι άλλες δυνατότητες έχει η ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ του θυμαριού (με *αλοιφές*, *διαλύματα*, *κομπρέσες*, *μπάνια*):

Σταματάει την **τριχόπτωση**.

Αντισηπτικό και βακτηριοκτόνα σε **δερματοπάθειες** και **λευκόρροια**, επουλώνει **πληγές**, **σπυριά** και **εγκαύματα**.

Θεραπεύει την **ψώρα** και τους **λειχήνες**.

Καταπολεμά τους πόνους των αρθρώσεων σε **αρθριπκά** και **ρευματισμούς**.

Καθαρίζει το στόμα και τα δόντια καλύτερα από κάθε οδοντόκρεμα του εμπορίου. (Η *θυμόλη* που περιέχει χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα).

Οι Κρητικοί τρίβουν με θυμάρι τα ούλα τους γιατί λένε πώς καταπολεμεί την **ουλίτιδα**. (*Ευαγγελία Κ Φηκηκάκη*)

Και με ένα μπόνιο διώχνει την **κούραση**.

Πώς χρησιμοποιείται:

> Για *αφέψημα* θυμοριού βρόζουμε ένα *κλαδάκι* για κάθε *φλιτζάνι* νερό. Μόλις ορχίσει ο βρασμός το βγάζουμε από τη φωτιά και περιμένουμε 10 λεπτά να κρυώσει, το σουρώνουμε και το πίνουμε σκέτο (είναι πικρούτσικο) ή με λίγο μέλι. Τρία *φλιτζάνια* την ημέρα, μετά τα γεύματα. Πιο γευστικό είναι να βρόζει μαζί με όλλα βότανα...

Σε **στοματίτιδες** και **ερεθισμένες αμυγδαλές** κάνουμε γαργάρες με το σκέτο αφέψημα.

Αν χρησιμοποιήσουμε *αιθέριο λάδι* θυμαριού πρέπει να ρίχνουμε 3- 5 σταγόνες κάθε φορό αε λίγο μέλι, τρεις φορές τη μέρο. Για τον **κοκίτη** πιο οποτελεσματικός είνοι ο συνδυασμός *σιθέριου λαδιού* θυμαριού και ευκαλύπτου.

Για το **συνάχι** και τον **πονόλαιμο** πιο είναι αποτελεσματικό να μασάμε *θυμάρι*. Η πικρίλα του υποφέρεται πολύ καλύτερα από ότι ο πονάλαιμος και η κοτορροή.

Έγχυμα θυμοριαύ μπορούμε να φτιάχνουμε μουλιόζοντας 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό γιο 5-10 λεπτά.

ή να το χρησιμοποιούμε για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, ως *κομπρέσα* για τους **ρευματισμούς** ή για τους **πόνους των μυών** καθώς και κατά του **κοκίτη**, με άλειμμα στο στήθος.

Λίγες σταγόνες *αιθέριου λαδιού* θυμαριού σε ένα μικρό μπουκαλάκι παρθένο ελαιόλαδο είναι ό,τι πρέπει για κομπρέσες πάνω σε **πληγές** και **τσιμπήματα εντόμων**.

Ιωγραφική απεικόνιση θυμαριού από τη βοτανολογία του Gerard, 1632

Σαν κομπρέσα, κάνει καλό σε **μώλωπες** και **πονόδοντο**.

> Για να σταματήσουμε την **τριχόπτωση** μπορούμε να βράσουμε μία χούφτα θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να μείνει το μισό και με αυτό να αλείψουμε το κεφάλι. Καλύτερο είναι να λούσουμε πρώτα ένα χέρι το κεφάλι, μετά να κάνουμε μία εντριβή με το πυκνό υγρό του θυμαριού, να το αφήσουμε για 3-5 λεπτά και μετά να λούσουμε τα μαλλιά ένα τελικό χέρι.

Για τους πόνους των **ρευματισμών** ψιλοκόψτε θυμάρι, ζεστάνετε το με ελάχιστο νερό σε ένα κατσαρολάκι, βάλτε το ζεστό σε μια γάζα και ακουμπήστε το, ως κομπρέσα, στο πονεμένο μέρος.

Μία άλλη καλή συνταγή για **αρθριτικά**, **ρευματισμούς**, για **κρυολόγημα**, **γρίπη**, **συνάχι**: βράστε μισό κιλό θυμάρι σε 4 λίτρα νερό και χύστε το στο νερό του μπάνιου.

Για να βοηθήσει τον ύπνο βάζουμε ένα μστσάκι κάτω από το μαξιλάρι.

Προφυλάξεις: Είναι τόσο ενδιαφέρουσες οι θεραπευτικές ιδιότητες του θυμαριού που φοβάμαι ότι διαβάζοντας το κεφάλαιο πολλοί θα σπεύσουν να καταργήσουν το πρωινό τους ρόφημα για να βάλουν στη θέση του ένα *αφέψημα* θυμαριού. Δεν θα συνιστούσα όμως. Γιατί όσο θαυματουργό κι αν είναι, η καθημερινή εσωτερική χρήση του μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδαύς αδένα και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα εμετό, διάρροια, ζαλόδες κοι καρδιακή κατάπτωση.

Άλλες εφαρμογές: Το άγριο θυμάρι έχει την φήμη ότι μπορεί να κάνει έναν **αλκοολικό** να κόψει το ποτό, προκαλώντας του εμετό, ναυτία, διάρροια, ιδρώτα, δίψα και αηδία γιο το ολκοόλ. Βέβαιο, ουτή η «θεραπεία» χρειάζεται να συνεχιστεί για ένα χρονικό διάστημα. Να η συνταγή: Βάλτε μία χούφτα θυμάρι σε 3 φλιτζάνια νερό. Αφήστε το για μισή ώρα. Μία κουταλιά κάθε 15 λεπτά είναι αρκετή.

Μία απλή ΣΥΝΤΑΓΗ για μια πολύ αντρική **κολόνια**: Βάζουμε 10 γραμ. *άνθη* θυμαριού σε μπουκάλι με 250 γραμ. λευκό οινόπνευμο, κλείνουμε με φελλό, το αφήνουμε 20 ημέρες στον ήλιο το καλοκαίρι κι ύστερο σουρώνουμε.

Η πιο γνωστή και διαδομένη χρήση του θυμαριού είναι στην κουζίνα. Μία ενδιαφέρουσα συνταγή γιο τα *μαρινάτα* φαγητά: Μουσκεύουμε σε μισό λίτρο άσπρο κρασί ένα ματσάκι θυμάρι, 1 ματσάκι θρούμπι, 3-4 κεφάλια σκόρδο, 2 φύλλα δάφνης κοι μερικά μοσχοκάρφια. (Θα συνιστούσα και ένα κλαράκι δεντρολίβανο και στο σερβίρισμα να προσθέσετε λάδι και λεμόνι).

Ιτιά

Φύλλα και φλούδες αντί για ασπιρίνη

Άλλα ονόματα: Σαλίξ, Ιτέα λευκή, Σκλίαρος, Επά.

Επιστημονική ονομασία: Salix alba / vulgaris

Όλοι γνωρίζουμε το όμορφο ψιλόλιγνο δέντρο με τα οσημένια φύλλα, αλλά πόσοι γνωρίζουν από πόσο παλιά η ιατρική χρησιμοποιούσε τις ιδιότητες της φλούδας της ιτιάς για τους πονοκέφαλους και για να κατεβάζει τον πυρετό, γιατί έχει τις ιδιότητες που σήμερα βρίσκουμε στην *ασπιρίνη*... (Ο *Ιπποκράτης* συνιστούσε για τους πονοκεφάλους: *Να πας στους Δελφούς και από εκεί να κατέβεις παραθαλλάσσια, -στην Ιτέα- να κοιμηθείς 2-3 βράδια κάτω από τα δέντρα -τις ιτιές- και θα σου περάσουν*».)

Οι ιτιές που φυτρώνουν στις όχθες ποταμών τις σώζουν από το νεροφάγωμα. Επίσης οι ιτιές που φυτρώνουν σε έλη αποξεραίνουν και εξυγιαίνουν τα εδάφη.

Από τα κλαδιά της φτιάχνουν καφάσια και καλάθια καθώς και κάρβουνα που χρησιμοποιούνται στα *μπαρούτι*. Αλλά εδώ μας ενδιαφέρουν μόνο οι θεραπευτικές της ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και η όσμη, πικρή και λίγο στυφή φλούδα. (Εγχρωμη εικονα στη σελιδα 26)

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκιμεί στις όχθες των ποταμών και λιμνών και στα υγρά δάση. Ανθίζει την άνοιξη και η καλύτερη εποχή να κόψουμε τα φύλλα της είναι ο Μάιος και ο Ιούνιος, που είναι φρέσκα. Φλούδα πρέπει να κόβουμε με ένα μαχαίρι από Φεβρουάριο μέχρι Μάιο από παλιά δέντρα, 2 μέχρι 4 ετών. Φύλλα και φλούδα φυλάγονται σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά για να προστατεύονται από την υγρασία. Αν θελήσετε να αγοράσετε από φαρμακείο η βοτανοπώλη, τηλεφωνήστε τους πριν πάτε, γιατί δεν έχουν όλοι

Δραστικές ουσίες: Και η φλούδα και τα φύλλα της ιτιάς περιέχουν *Σαλικίνη, Σαλικορτίνη, Τανίνη, Ιτεΐνη* (χρωστική), *Οξικό ασβέστιο.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι σπουδαιότερες ιδιότητες της ιτιάς είναι:

Αντι-πυρετικές (κυρίως σε **γρίπη** και **κρυολογήματα**)

Αντι-ρευματικές,

Τονωτικές,

Στυπτικές;

Σπασμολυτικές

Παρασιτοκτόνες (**έλμινθες, αμοιβάδες** κ.ά.)

Επίσης, η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιούσε πσλαιότερα *σκόνη* και *αφεψήμστσ* ιτιάς κατά της **ελονοσίας**, της **πέτρας στη χολή** και ως *επουλωτικά* **πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Αφέψημα: Βράζετε 50 γραμμάρια *φύλλων* σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 *φλιτζάνισ* την ημέρα. Ή βράζετε ένα *κουταλάκι* φλούδα ψιλοκαμμένη σε ένα *φλιτζάνι* νερό για ένα λεπτό κοι το αφήνετε 15 λεπτά πριν το σουρώσετε. Πίνετε ένα *φλιτζάνι* 2-3 φορές τη μέρα για κοινό **κρυολόγημα, πυρετό, νευραλγία, πονοκέφαλο, αρθριτικά** ή **κυστίτιδα.**

2-3 γραμμάρια *σκόνη* από τη φλούδα της (όσο περίπου περιείχαν τα παλιά *«κοκοράκια»* όπως τα έλεγαν, που χρησιμοποιούσαμε πριν 50 χράνια για τον πυρετό) μέσα σε ένα φλιτζανάκι του καφέ νερό. Μόνο που η φλούδα της ιτιάς είναι *πικρή* και *στυφή.*

Η φλούδα της ιτιάς, όσο είναι χλωρή, χρησιμοποιείται από τη λαϊκή θεραπευτική για τη **δυσκοιλιότητα** και για *τονωτικό* του *σταμαχιού.* **Δοσολογία**: Βράζετε 40 γραμμάρια σε ένα μπρίκι που χωράει όσο ένα νεροπότηρο και το πίνετε κρύο, το βράδυ, μετά το φαγητό.

Καλαμπόκι

Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά

Άλλα ονόματα: Αραβόσπορος, Αραποσίτι, Αραπόσταρο, Ξενικό, Κορκοσίτερο.

Επιστημονική ονομασία: *Zea mays*

Ιστορίες για το καλαμπόκι, ένα από τα ελάχιστα χρήσιμα βότανα που ήταν άγνωστο στην αρχαία Ελλάδα, γιατί ήρθε πολύ αργότερα από την Αμερική. Εκτός από τις άλλες, γνωστές χρήσεις του είναι αποτελεσματικό φάρμακο για όσους υποφέρουν από ουρικό οξύ.

Από τους καρπούς του καλαμποκιού παράγεται λάδι, οινόπνευμα, αλεύρι για τη ζαχαροπλαστική και για παιδικές κρέμες και άμυλο που χρησιμοποιείται πολύ από τις βιομηχανίες έτοιμων τροφών. Μάλιστα όταν το προσθέτουν σε κάποια επιδόρπια που τα νομίζουμε για «γιαούρτι» η απορροφητική του ικανότητα είναι τέτοια που το πουλάνε για στραγγιστό, επειδή το «άνθος αραβοσίτου» δεν επιτρέπει να βγάλει νερό. Επίσης το άμυλο του χρησιμοποιείται ως κόλλα κολλαρίσματος. Τώρα όμως τα περισσότερα εισαγόμενα καλαμπόκια είναι μεταλλαγμένα...

Το καλαμπόκι χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, αλλά και στην κατασκευή χαρτιού. Ενώ στο Περού τα «μαλλιά» του καλαμποκιού χρησιμοποιούνται σαν παραισθησιογόνο. Εισπνέοντας τους καπνούς παθαίνουν μια διέγερση που φθάνει ως το παραλήρημα...

Χρήσιμα μέρη: Οι στύλοι (νήματα) των θηλυκών λαυλοειδών του (οι κλωστές, ή μαλλιά, ή μουστάκια, όπως τα λένε πολλοί), οι σπόροι, τα αραποσίτια, (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 37) και το λάδι του, όταν είναι ψυχρής πίεσης.

Που τα βρίσκουμε: Φυτεύουμε στον κήπο μας μερικά σπόρια ή αγοράζουμε μερικές «κούκλες» καλαμποκιού το καλοκαίρι ή το φθινόπωρο, βγάζουμε τα «ψαλλιά» τους, τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, ή αγοράζουμε «ψαλλιά» καλαμποκιού από βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: *Μαννίτης*, Ασβέστιο, Κάλιο, γλυκίδια, κερί, λιπαρά στερόλες, Αλλαντοΐνη, σαπωνίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολύτιμο *διουρητικό* για όσους υποφέρουν από **πέτρες στα νεφρά** ή **ψαμμίαση**. Αποτελεσματικό για **πέτρες ουρικού οξέος**, αλλά και σε **ψαμμίαση** οξαλικού ασβεστίου.

Καταπραΰνει τις ερεθισμένες **ουροποιητικές** οδούς, την **κυστίτιδα**, τη **νεφρίτιδα**, την **πυελονεφρίτιδα** κλπ.

Είναι *χολαγωγό*, ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια **χολοκυστίτιδα**.

Καταπολεμά την **ολιγουρία** από καρδιοπάθειες και μολύνσεις του **ουροποιητικού** συστήματος.

Χρήσιμο στη **λευκωματουρία** αλλά και στα **αρθριτικά**.

Για όσους θέλουν να **αδυνατίσουν** το καλαμπάκι είναι μία χορταστική τραφή (όχι φυσικά κατεργασμένο σε μορφή λιχουδιάς ούτε αλατισμένο γιατί τότε αντίθετα παχαίνει και δημιουργεί κυτταρίτιδα). Ούτε μεταλλαγμένα, γιατί μάνον ο Θεός ξέρει, προς το παρόν, τι προβλήματα δημιουργεί (βλέπε και σελίδες 88-95).

Επίσης έχει χρησιμοποιηθεί και για τη **δυσκοιλιότητα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *αφέψημα*: Βράζουμε «ψαλλιά» καλαμποκιού και πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε πρωί, νηστικοί. Πιο αποτελεσματικό είναι αν τα βράζουμε μαζί με αγριάδα, γιατί με τον συνδυασμό αυτό δεν υπερλειτουργούν τα νεφρά. Βράζουμε μία χούφτα σε ένα λίτρο νεραύ για 10 λεπτά.

Μπορούμε να φτιάξουμε έγχυμα με ένα κουταλάκι μαλλιά καλαμποκιαύ σε μισό φλιτζάνι νερό. Σε 10 λεπτά τα στραγγίζουμε. Πίνεται ζεστά, μία καυταλιά κάθε 2-3 ώρες.

Κανέλα

Τονωτικό, χωνευτικό και εμμηναγωγό

Άλλα ονόματα: Κινάμωμο το Κεϋλανικό, Κασσιά.

Επιστημονική ονομασία: *Cinnamomum Zeylanicum*

Ιστορίες για την κανέλα, που όσοι τη γνωρίζουν μόνον από την ορεκτική μυρωδιά της, η οποία θυμίζει διάφορες γλυκές γεύσεις, σμυρναίικα γλυκά, σπιτικούς χαλβάδες, μελομακάρονα, ρυζόγαλα, τέτοια πράγματα, θα δυσκολευτούν να βρουν τι σχέση έχει με την υγεία η ξερή αυτή φλούδα των κλαδιών ενός δέντρου. Τι θα έλεγαν όμως αν μάθαιναν ότι βοηθάει να φύγει ή να περάσει πιο ανώδυνα, η *γρίπη* κι ότι μαλακώνει τους *πόνους της περιόδου* ή ότι βοηθάει τις εγκύους να γεννήσουν πιο εύκολα; Κι ακόμη ότι *τονώνει* το κυκλοφορικό μας σύστημα και άλλα πολλά;...

Η γνήσια ευδοκιμεί στην Κεϋλάνη, στις Ανατολικές Ινδίες, στις Αντίλλες, στην Ιάβα, στη Μαδαγασκάρη. (Υπάρχει κι ένα δεύτερης ποιότητας είδος -πιο κοκκινωπή, όχι καφετιά- που βγαίνει από την *Κάσσια*, δέντρο που φυτρώνει στη μεσημβρινή Κίνα και το Αννάμ). Κάθε δύο χρόνια κόβουν όσα κλαδιά έχουν 3 ως 5 εκατ. πλάτος, τα ξεφλουδίζουν, ξύνουν το εσωτερικό στρώμα (φελλό) και κρατούν τις λεπτές λουρίδες της φλούδας, που τις ξεραίνουν και γίνονται τα γνωστά ξυλάκια κανέλας (που πουλιούνται και ως τριμένο μπαχαρικό, συχνά σε μείγμα με Κάσσια).

Και πολυάριθμα προϊόντα περιέχουν κανέλα, καθώς χρησιμοποιείται σε λικέρ, βερμούτ, γλυκά, καρυκεύματα, τσίχλες, οδοντόκρεμες κ.ά.

Χρήσιμα μέρη: Οι ξεραμένες φλούδες και το αιθέριο λάδι της, που βγαίνει από τις φλούδες και τα φύλλα, με απόσταξη σε στιμό.

(Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40) Η κανέλλα πρέπει να φυλάγεται σε σφραγισμένο δοχείο, για να μην ξεθυμάνει το άρωμά της.

Πού τη βρίσκουμε: Σε καταστήματα μπαχαρικών, σε βοτανοπώλες και σε σουπερμάρκετ.

Δραστικές ουσίες: το αιθέριο *λάδι της φλούδας* είναι πολύ πλούσιο σε *Κινναμική Αλδεϋδη* (65-75%) και σε άρωμα *Ευγενόλης* (4-10%) *Τερπινικές αλκοόλες, l-Πινίνη, Κινεόλη, Φελλανδρίνη, Φουρφουρόλη, Κιμίνη, Λιναλόλη, Τανίνη, άμυλο, Μαννίτη* κ.α. Το *αιθέριο* λάδι των φύλλων της κανέλας περιέχει 70-75% *Ευγενόλη*, 3% *Κιναμική Αλδεϋδη, βενζοϊκό βενζυλεστέρα, Σαφρόλη*. (Η φλούδα της «κινέζικης κανέλας» δεν περιέχει ούτε ευγενόλη ούτε μεθυλαμυλική Κετόνη.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό σε περιπτώσεις **αδυναμίας**, *διεγερτικό* της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών.

Βοηθάει την *πέψη*, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**.

Εμμηναγωγό **σε ανεπάρκεια** και **πόνους** των **εμμήνων**. Δίνεται επίσης στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα. (Εχει όμως κατηγορηθεί και ως αιτία αποβολής).

Προκαλεί *υπερλειτουργίσ* ορισμένων οδένων (έκκριση σόλιου, μύξας και δακρύων).

Πρόσφατα πειράματα δείχνουν ότι η κανέλλα βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων του **σακχάρου** στο αίμα, με αποτέλεσμο διαβητικοί που τρώνε ένα τέταρτο μικρού κουταλιού κονέλο την ημέρα να έχουν ευεργετική επίδροση στα επίπεδα σακχάρου του αίματός τους. Και αυτό μπορεί να τους προστατεύει από τη **στεφανιαία** νόσο και την υψηλή **πίεση** αίματος.

Εμποδίζει τη δημιουργία και διευκολύνει την αποβολή **αερίων**.

Σταματάει τη **διάρροια** και τους **σπασμούς** του **στομάχου** και του **εντέρου**.

Είναι ελαφρά *στυπτικό, αιμοστατικό*, καθώς και *αντιεμετικό*.

Αντισηπτικό (σκοτώνει τον βάκιλο του **τύφου** σε δόση 1/300) όπως αναφέρει ο Γάλλος γιατρός *Βαλνέ*.

Είναι ελαφρά *αφροδισιακό* και βοηθά στην **ανικανότητα**.

Επίσης, με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ η κανέλα βοηθάει σε **ψώρα**, **δερματίτιδα** και σε **τσιμπήματα** από **σφήκες**, καθώς και σε **δαγκώματα φιδιών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: Βράζουμε 10 γραμ. φλούδας σε ένα λίτρα νερό (μπορούν να το πίνουν οι γυναίκες τις μέρες που έχουν περίοδο και όσοι έχουν προβλήματα πέψης ή θέλουν κάτι τονωτικό).

Για τη **δυσπεψία** μπορούμε να προσθέσουμε στο αφέψημα και 10 γραμμάρια φύλλα Κασσίας και ένα -δύο μοσχοκάρφια *(γαρίφαλα)*

Σαν *διυλισμένο νερό* 10 ως 50 γραμ. σε σιρόπι. Από το φαρμακείο.

Υπάρχει και σε *σκόνη* και σε *βάμμα* και *σε σιθέριο λάδι*. Η σκόνη χρησιμαποιείται εξωτερικά, στις **πληγές**. Με το *βάμμα* και το *λάδι* γίνονται *εντριβές* στα σημεία που πονούν από **ρευματισμούς**.

Μία παλιά δοκιμασμένη συνταγή κατά της **γρίπης** (και για τα πρώτα χειμωνιάτικα **κρυολογήματα**): Ανακατώνουμε μια κουταλιά σούπας *μέλι* και τον χυμό μισού λεμανιού σε ένα ποτήρι νερό, στο οποίο έχουμε βράσει για 2-3 λεπτά ένα καμμάτι φλούδα κανέλας και ένα μοσχοκάρφι και τα αφήσουμε μετά το βράσιμο 20 λεπτά πριν το σουρώσουμε. Το πίνουμε ζεστά. Ή βράζουμε κανέλα, λίγα γαρίφαλα και ζάχαρη, τα ρίχνουμε σε κόκκινο κρασί κι από αυτό πίνουμε ένα *κρασοπότηρο*, ζεστό.

Μία συντογή για τη **δερματίτιδα** και τη **ψώρα** γίνεται με μείγμα αιθέριων λαδιών κανέλος- *θυμαριού*- *δεντρολίβανου*- *πεύκου* (2,5 γραμ. απά το καθένα) σε 90 γραμ. διάλυση *Σουλφορικινάτ* της Σόδας 30% (από φαρμακείο).

Προφυλάξεις: Το *αιθέριο λάδι* κανέλας είναι δυνατόν να προκαλέσει στο δέρμα και τοπική λευκοδερμία.

Κάππαρη

Ανοίγει την όρεξη και τονώνει

Επιστημονική ονομασία: *Capparis spinosa*

Η κάππαρη, που γνωρίζουμε σαν τουρσί σε ξίδι είναι το ανοιχτό μπουμπούκι (*λουλούδι*) του ομώνυμου φυτού, που ζει μόνο μία μέρα και μαραίνεται. Ο Έλληνας γιατρός *Διοσκουρίδης* συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για τα πρηξίματα.

Δραστικές ουσίες: Έχει δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στο Καπρικό οξύ. Το αιθέριο λάδι της περιέχει Ρουτίνη και ένζυμα (Μυροναάσες). Καππαρίνη (ουσία που διεγείρει τα στομάχι).

Χρήσιμα μέρη: τα μπουμπούκια του φυτού και η ρίζα (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 321).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πετρώδη, παραθαλάσσια, ακαλλιέργητα μέρη, σε βράχους που συγκρατούν υγρασία. Αν δεν πάτε σε νησιά από τα Μάιο ως τον Αύγουστο που ανθίζει και συλέγεται συνεννοηθείτε με κάποιο μικρομάγαζο που φέρνει απ' ευθείας προϊόντα από την πατρίδα του (λ.χ. προϊόντα Κρήτης, Νάξου, κλπ.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα μπουμπούκια και η ρίζα της κάππαρης είναι *απολυμαντικά των νεφρών και διουρητικά. Τονωτικά και Αντι-αρτηριοσκληρωτικά. Διεγείρουν την όρεξη* (Ωμά όμως είναι δύσπεπτα). Και *εμμηναγωγά και ελαφρά αφροδισιακά.*

Πώς χρησιμοποιείται: Βράζουμε 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα ποτήρι νερό και αφού το σουρώσουμε το πίνουμε νηστικοί το πρωί. Με τα μπουμπούκια του φυτού κάνουμε έγχυμα με τις ίδιες αναλογίες. Τα μπουμπούκια της κάππαρης τουρσί γαρνίρουν σαλάτες και φαγητά σαν ορεκτικά.

Ο Διοσκουρίδης που έζησε τον πρώτο μ.Χ. αιώνα θεωρείται πατέρας της βοτανοθεραπευτικής, γιατί περιόδευσε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο και μελέτησε τα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, που κατέταξε σε 5 βιβλία με γενικό τίτλο «Περί Ύλης Ιατρικής».

Κάρδαμο

Αφαιρεί φακίδες και πανάδες

Άλλα ονόματα: Αγριορόκα. Ράκα του ποταμού. Νεροκάρδαμο. Καρδαμούρα. Καρδαμύδα. Καρδάμινο. Αγριοκάρδαμο. Ναστούρτιο το φαρμακευτικό. Τζουρκάς. Τραγιά. Κακουλές.

Επιστημονικές ονομασίες: *Lepidium sativum*, *Nasturtium officinalis* και *Cardamomum elettaria*.

Οι δυναμωτικές ιδιότητες του κάρδαμου είναι γνωστές σε όλους, αφού έχουμε και ειδική έκφραση γι αυτούς που δυναμώνουν από κάποια αιτία. Λέμε «*Αυτός καρδίμωσε*». Εδώ θα δούμε ποιες είναι οι φυσικές ιδιότητες του κάρδαμου και του νεροκάρδαμου.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του (Εγχρωμη εικόνα στη *σελίδα* 31).

Πού το βρίσκουμε: Το κάρδαμο και το νεροκάρδαμο φυτρώνουν στα περιβόλια που ποτίζονται καλά, σε όχθες, σε πηγές και ρυάκια. Το άγριο είναι πλουσιότερα σε συστατικά. Συλλέγεται την άνοιξη και τις αρχές καλοκαιριού. Δεν αξίζει να αποξεραθεί γιατί χάνει τις ιδιότητες του. Σπόρους βρίσκουμε σε καταστήματα με βότανα ή μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό θειο-αζωτούχο λάδι παρόμοιο με του σκόρδου. Ιώδιο, πικρό εκχύλισμα, Σίδηρος, φωσφορικά άλατα, *Γλυκοτροπαιολίνη* (που έχει αντιβιοτική δράση) και βιταμίνες C και E. Το Νεροκάρδαμο περιέχει και *Γλυκονασταυρτοσίδη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή περιέχει βιταμίνη C θεωρείται *προληπτικό* για κάθε αρρώστια.

Επίσης είναι: *Ορεκτικό*, *Διεγερτικό του στομαχιού*,

Βοηθό στη *χώνεψη* και στην απομάκρυνση των **αερίων.**

Διουρητικό. Αποχρεμπτικό. Θαυμάσιο σε **αναιμία**.

Αντισηπτικό στις **αιμορροΐδες**.

Άριστο για τους **διαβητικούς** γιατί *περιέχει* ελάχιστο σάκχαρο και ομυλούχες ουσίες.

Είναι *καρδιοτονωτικό* και μειώνει τους πόνους των **ρευματισμών**.

Αιμοστατικό και *καθαρίζει το αίμα* (θεραπεύει τους **δοθιήνες** – «καλόγηρους») και διευκολύνει την επούλωση των **τραυμάτων**).

Αφροδισιακό (ο χυμός κοπανισμένων φρέσκων μερών).

Με εξωτερική χρήση, σαν κατάπλασμα, επουλώνει τα **άτονα έλκη**.

Μείγμα από δύο *κουταλιές χυμό* κοπανισμένου κάρδαμου και μία *κουτσλιά* μέλι, όταν το απλώσουμε σε ένα πανί και τρίβουμε με αυτό καθημερινά το πρόσωπο αφαιρεί τις **φακίδες** και τις **πανάδες**. Και αν βρείτε φρέσκο νεροκάρδαμο κοπανίστε τα φύλλα του να πολτοποιηθούν κι απλώστε το χυμό τους στα **σπυριά** ή τις **κηλίδες** που (τυχόν) έχετε στο πρόσωπο, το λιγότερο για 15 λεπτά την ημέρα, το πρόσωπο θα καθαρίσει (Culpepper)

Παλιά ήταν *αντι-σκορβουτικό* φάρμακο, αλλά σήμερα κανείς δεν τρώει συνέχεια μάνο κονσέρβες για να πάθει σκορβούτο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το κάρδαμο και το νεροκάρδαμο τρώγονται στις σαλάτες αλλά η Φαρμακευτική παρασκευόζει από αυτά *αιθέριο λάδι, βάμμα, χυμούς* και *σιρόπια*.

Όταν μασάμε ωμά φύλλα κάναυν καλό σε **στοματίτιδα** και στα **ούλα**.

Μπορούμε επίσης να πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από μισό κουταλάκι *χυμό* από φρέσκα κοπανισμένα *κλωνάρια* κάρδαμαυ ή νεροκάρδαμου.

Σαν αφέψημα σε περιπτώσεις **αιματουρίας** (επίσης ως διουρητικό και αποχρεμπτικό) βράζουμε 30 γραμμάρια κάρδαμου σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε ένα ποτήρι κάθε δύο ώρες.

Σαν έγχυμα (μουσκεύουμε 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό) που το χρησιμοποιούμε πίνοντάς το για βρογχική **καταρροή**, **πέτρες** της **χολής** και των **νεφρών** και με κατσπλάσματα ή κομπρέσες για χρόνιους ερεθισμούς του **δέρματος**.

> **Άλλες εφαρμογές**: Άμα φάμε σκόρδο και μετά μασάμε κάρδαμο φεύγει η μυρωδιά.
> Μερικοί βοτανοθεραπευτές λένε ότι οι καθημερινές επαλείψεις του κεφαλιού με χυμό κάρδαμου σταματούν την **τριχόπτωση**.

Προφυλάξεις. Αν κάθε μέρα τρώτε κάρδαμο ή πίνετε αφέψημα του, είναι δυνατόν να προκαλέσει **προβλήματα στα νεφρά** ή να ερεθίσει το στομάχι. Μη το τρώτε ή πίνετε λοιπόν καθημερινά και όχι περισσότερο από 4 βδομάδες τον χρόνο, ακόμα και με διακοπές. Ο χυμός του πρέπει να αραιώνεται με νερό.

Το κάρδαμο απαγορεύεται να το τρώνε οι **έγκυες**.

Καλό είναι επίσης να το πλένουμε πολύ καλά για να φύγουν τα τυχόν παράσιτα, που κολλάνε επάνω του (καθώς βέβαια και τα παρασιτοκτόνα).

Καρότα

Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα

Άλλα ονόματα: Δαύκος, Δαυκί, Βουτσί, Χαβούτσι, Στοφυλίνος, Στοφυλόνι, Γρεμπέλινα, Παστονάγλο, Ποστινάκλα.

Επιστημονική ονομασία: *Daucus carotta*.

Ιστορίες για τα καρότα, που είναι πολύτιμα για όσους πάσχουν από προβλήματα νεφρών και κύστης, βελτιώνουν την όραση, είναι δυναμωτικά, είναι ωφέλιμα κατά της αναιμίας...

Λίγο πολύ όλοι γνωρίζουμε μερικές από τις θεραπευτικές ιδιότητες των καρότων. Παρόλα αυτά όλοι έχουν να μάθουν καινούρια πράγματα διαβάζοντας με πόσους και ποιους τρόπους μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Στην Αμερική καλλιεργούν με διασταυρώσεις, όχι μόνο κιτρινο-πορτοκαλί καρότα αλλά και άσπρα, κόκκινα, βιολετιά... Εδώ γνωρίζουμε (ευτυχώς) μόνο τα πορτοκαλόχρωμα, που τα χρησιμοποιούμε στις σαλάτες, στις φασολάδες, στις χορτόσουπες και σε άλλα φαγητά, για να νοστιμίζουν και να τα γεμίζουν βιταμίνες.

Ο χυμός τους γίνεται αποτελεσματική μάσκα για το καθάρισμα του προσώπου και του δέρματος, γενικά.

Αλλά οι χρήσεις τους είναι αμέτρητες. Οι σπόροι τους χρησιμοποιούνται σε παραγωγή λικέρ, για το άρωμά τους. Με χρώμα από καρότο βάφονται τυριά και βούτυρο.

Τα καρότα αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται από βιομηχανίες φαγητών, ποτών, παρασκευασμάτων καφέ και ζελέ. Από τα καρότα είναι δυνατό να παραχθεί και οινόπνευμα και με ζύμωση ξίδι καλής ποιότητας. Αν αναμιχθεί αφέψημα καρότων με μπίρα, της δίνει πικάντικη γεύση.

Εδώ όμως περιγράφουμε μερικές άλλες σημαντικές χρήσεις τους, πολύ ενδιαφέρουσες, με θαυμαστά αποτελέσματα για την υγεία μας.

Χρήσιμα μέρη: Οι *ρίζες* και οι *σπόροι* (Εγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 37).

Πού τα βρίσκουμε: Τις *ρίζες*, τα γνωστά μας καρότα, στους μανάβηδες και στις λαϊκές Αγορές. (Αν μάλιστα έχουν διάφορα σχήματα και μεγέθη και έντονη μυρωδιά, τότε θα έχουν μεγαλώσει χωρίς χημικά λιπάσματα). **Και πώς τα διαλέγουμε**: Ψάχνετε για σφιχτά, λεία, σκουρόχρωμα καρότα. Τα λεπτότερα καρότα είναι συνήθως τρυφερότερα και πιο γλυκά. Αν βρείτε καρότα με το φύλλωμά τους αφαιρέστε το πριν τα φυλάξετε γιατί τα αποστραγγίζουν το λαχανικό από την υγρασία του. Αποφεύγετε όποια είναι πλαδαρά ή έχουν μαλακές κηλίδες ή βαθιές ρωγμές.

Δραστικές ουσίες: Περιέχουν μεγάλη ποσότητα *Προβιταμίνης* Α (Καροτίνη), βιταμίνες Β2 και C, Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Μαγνήσιο, *Χαλκό*, Μαγγάνιο, Λεκιθίνη και άλλα ιχνοστοιχεία, Σάκχαρα (γλυκόζη, σακχαρόζη), Πηκτίνη και Μηλικό οξύ.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Είναι *διουρητικά*. Βοηθούν όσους πάσχουν από **ψαμμίαση** ή **πέτρες** στο νεφρά ή **υδρωπικία**.

Οι ωμοί *σπόροι* καρότου *αυξάνουν* το γάλα της μητέρας που θηλάζει.

Βελτιώνουν την **όραση**. Γι' αυτό πρέπει να τρώνε άφθονα καρότα και να πίνουν το χυμό τους τα ποιδιά, οι ηλικιωμένοι κοι όσοι κάνουν πνευματική εργοσία.

Ο *χυμός* τους είναι *δυναμωτικός* και ιδιαίτερα ωφέλιμος για όποιον ή όποια έχει **αναιμία**.

Επίσης ο *χυμός* ταυς θεωρείται φάρμακο για **νευροπαθείς**.

Ελμινθοκτόνα (μας απαλλάσουν από τα διάφορα **παράσιτα** και **σκουλήκια** του εντέρου)

Αντιφυσητικά (ελαττώνουν τον **τυμπανισμό** της κοιλιάς)

Ο *πολτός* των καρότων *καταπραΰνει* τη **φαγούρα** και βοηθάει την *επούλωση* **πληγών**, **ελκών** και **εγκαυμάτων**

Περιορίζουν τους πόνους των **ρευματισμών** των **αρθριτικών**, και των **εκζεμάτων**.

Ακόμη, τα καρότα **αλκαλοποιούν** το αίμα και κάνουν καλό στο συκώτι, στο έντερο, στο στομάχι.

Πώς χρησιμοποιούνται:

> Οι *ρίζες* (τα γνωστά μας καρότα, που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες και στη μαγειρική) τρώγονται ωμά, ή μπαίνουν στον αποχυμωτή και γίνονται ένας πολύ δυναμωτικός χυμός, οπότε είναι καλύτερο να τον συνδυάζουμε με χυμό μήλου (μισό-μισό) και με τον χυμό μισού λεμονιού. Έται γίνεται και πολύ νόστιμο *ανσψυκτικό*. Πίνουμε για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για τόνωση του ομυντικού μας συστήματος 1-2 *φλιτζάνισ* την ημέρα. Όχι όμως Ιούλιο και Αύγουστο

Το *αφέψημα* τους χρησιμοποιείται σαν φάρμακο για το **βήχα** κοι τον **ίκτερο** και στο **άσθμα** και στη **φυματίωση**.

Το *αφέψημα σπόρων* καρότου εκτός από *γαλακταγωγό* είναι και *αντιφυσητικό* (πολύ πικρό όμως) και πολύ *διουρητικό* (πολύτιμο για όσους έχουν **πέτρες** στα νεφρά. Το ίδιο γίνεται με ένα δυνατό *αφέψημα* ολόκληρου του φυτου -ρίζας και φυλλώματος-.

Σαν *πολτός*, που γίνεται εύκολα στο μίξερ με ελάχιστο νερό.

Το *έγχυμα* ολόκληρου του φυτού θεωρείται δραστικό φάρμακο κατά της **υδρωπικίας** και των προβλημάτων της **κύστης**. Γίνεται με 30 γραμμάρια φυτού σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε φορά.

Η *καροτόσουπα* είναι αποτελεσματικό φάρμακο όταν έχουμε **διάρροια** και πολύ ευκολοχώνευτη για όσους υποφέρουν από το **στομάχι** ή απά παθήσεις του **εντέρου**. Βράζουμε μισό κιλό καρότα σε ένα *φλιτζάνι* νερό, μέχρι

να μαλακώσουν. Μετά τα πολτοποιούμε, ανακατώνοντάς τα με το νερό που έβρασαν.

Για τις **ασκαρίδες** (τα νηματώδη σκουλήκια) και άλλα παράσιτα του εντέρου τρώμε 2-3 ωμά καρότα την ημέρα για μία-δυο βδομάδες.

Και μια ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ: Βράζουμε 4-5 καρότα για 15 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει το νερό. Κατόπιν περνάμε τα καρότα από ένα τουλπάνι, συνθλίβοντάς τα και παίρνουμε το ζουμί τους. Προσθέτουμε νερό (δυο φορές όσο είναι το ζουμί) και το πίνουμε σε 2-3 δόσεις μέσα στην ημέρα. Αυτό το ζουμί θεραπεύει τις **άφθες** (αφθώδη στοματίτιδα). Όσο για τον πολτό, μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε με *κατάπλασματα* σε **εκζέματα**, **σπυριά**, **πληγές** και **εγκαύματα**.

Προφυλάξεις:
Προσοχή. Όσο πολλές βιταμίνες κι αν έχει το καρότο δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση (το ίδιο ισχύει σε όλα τα πράγματα άλλωστε). Η κατάχρηση ωμών καρότων μπορεί να προκαλέσει *καροτινικό ψευδίκτερο*. Οι γιατροί συνιστούν στους διαβητικούς να αποφεύγουν το καρότο. Γενικά, αν φάμε ένα μήνα πολλά καρότα πρέπει τον άλλο μήνα να μη φάμε καθόλου, γιατί το περίσσευμα της βιταμίνης Α συσσωρεύεται στο συκώτι και το κουράζει.

Καρπούζι

Για ψαμμίαση, αρθριτικά και ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Υδροπέπων, Κιτρίλος, Σίκυς.

Επιστημονική ονομασία: *Citrullus vulgaris*.

Τα καρπούζια ήταν γνωστά στους αρχαίους. Ο *Ιπποκράτης* τα συνιστούσε ως διουρητικά και για τη δυσκοιλιότητα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το καρπούζι και οι σπόροι του (Εγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 35).

Πού το βρίσκουμε: Από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που ωριμάζουν με φυσικό τρόπο το βρίσκουμε παντού.
Όταν αγοράζετε ένα καρπούζι **να προτιμάτε τα στρογγυλά -γιατί τα μακρουλά γίνονται με διασταύρωση, σε ρίζες κολοκυθιάς γι' αυτό είναι πιο άνοστα-** και διαλέγετε ένα βαρύ ανάλογα με το μέγεθός του, ενώ στην περίπτωση που αγοράζετε ένα που έχει ήδη κοπεί, να αποφεύγετε εκείνο που έχει άσπρα κουκούτσια και άλλα σημάδια λευκού καρπού. Τότε, που τρώμε πολλά καρπούζια, μπορούμε να ξεραίνουμε στον ήλιο σπόρους και να τους φυλάμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν, γιατί το χειμώνα δεν θα βρούμε να τους πουλάνε πουθενά.

Δραστικές Ουσίες: Το καρπούζι περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α και Καλίου. Περιέχει επίσης Φώσφορο, Ασβέστιο, Νάτριο και άλλα ιχνοστοιχεία καθώς και 5% σπωροσάκχαρο. Οι σπόροι περιέχουν 30% ή και περισσότερο λάδι, σάκχαρα, άμυλο και μία στυφή ρητίνη στην οποία οφείλεται η ελμινθοκτόνα δράση τους.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή η βιταμίνη C και η βήτα-καροτίνη που περιέχει το καρπούζι είναι αντιοξειδωτικά, βοηθούν στην πρόληψη της οξείδωσης της **χοληστερίνης** LDL που πιστεύεται ότι

ευθύνεται για την **αθηροσκλήρωση**. Και το κάλιο βοηθά στη ρύθμιση της **καρδιακής λειτουργίας** και της πίεσης, = στην πρόληψη καρδιακής προσβαλής και εγκεφαλικού.

Οι *ίνες* του βοηθούν στη διατήρηση της τακτικότητας του εντέρου και προλαβαίνουν τον **καρκίνο** παχέας εντέρου.

Το καρπούζι -όπως και το πεπόνι- είναι πολύ *διουρητικά*. Γι' αυτό πολύ ωφέλιμο γι' αυτούς που υποφέρουν από **ψαμμίαση**, **πέτρες στα νεφρά**, **αρθριτικά**, **ρευματισμούς** και από προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος.

Στην Αίγυπτο πίνουν για τον **πυρετό** χυμό καρπουζιού με λίγο *ροδόνερο*.

Οι *σπόροι* του είναι χρήσιμοι σε **προστατίτιδα** και **στραγγουρία** (δύσκολη ούρηση) ή άλλες φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος.

Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης χρησιμοποιούν τους σπόρους καρπουζιού στην **υδρωπικία** και στην **ηπατική συμφόρηση**.

Οι *σπόροι* είναι και *ελμινθοκτόνοι*. (Θυμάμαι, όταν ήμασταν μικροί, μας έδιναν καρπουζόσπορους και κολοκυθόσπαρους με μέλι, για να φύγουν τα **σκουλήκια** και **παράσιτα του εντέρου**, που είχαν όλα τα παιδιά).

Πώς χρησιμοποιούνται: Για νο είναι πιο αποτελεσματικαί οι *σπόροι* πρέπει να είναι ώριμοι και καλύτερα όχι πιο παλιοί από ενός μήνα.

Ένα *έγχυμα* με 30 γραμμάρια καρπουζόσπορους σε ένα ποτήρι βραστό νερό είναι δραστικό σε **ουρικές ενοχλήσεις**. Η Λαϊκή Κρητική Θεραπευτική χρησιμοποιεί τη φλούδα των καρπουζιών σε σκόνη (την ξεραίνουν στο φούρνο) σαν *διουρητικό* και ειδικότερα για την καλοήθη **υπερτροφία του προστάτη** (*γιατρός Ι. Χαβάκης*)

Φέτες καρπουζιού παίρνουν τη φλόγωση από τα **ερεθισμένα** και κόκκινα **μάτια** (*Ευαγγελία Φραγκάκη*).

Καρυδιά

Για 1002 χρήσεις, από το κεφάλι ως τα νύχια...

Άλλα ονόματα: Καρυά ή Γιούγκλανς, η βασιλική
Επιστημονική ονομασία: *Juglans regia*

Ιστορίες για την καρυδιά, που είναι από τα πιο ευλογημένα δέντρα, με πλήθος θεραπευτικές αλλά και άλλες σωτήριες για τον άνθρωπο και τα ζώα ιδιότητες, όπως αυτές:

Αν πλένετε τα μαλλιά με νερό στο οποίο βράσατε φύλλα καρυδιάς αποκτούν ένα βαθύ μαύρο χρώμα.

Αν φάτε άγουρα καρύδια λίγο πριν ωριμάσουν θα απαλλαγείτε από παράσιτα του εντέρου και από ταινία.

Το τσάι από φύλλα καρυδιάς καταπραΰνει τη δίψα των διαβητικών, βοηθάει να γλιτώσουμε από τις χιονίστρες και να πυκνώσουν τα φρύδια και τα τσίνορα μας.

Καταπλάσματα από φύλλα καρυδιάς θεραπεύουν την κοσίδα, την ψωρίαση τα εξανθήματα και άλλες δερματικές ασθένειες, ενώ το συχνό πλύσιμο με αφέψημα από φύλλα καρυδιάς μας γλιτώνει από το ίδρωμα των ποδιών.

Ο *Γάϊος Πομπήιος* βρήκε ανάμεσα στους θησαυρούς του *Μιθριδάτη*, βασιλιά του Πόντου, ένα χειρόγραφο του που περιέγραφε ένα αντίδοτο για τα δηλητήρια και τις μολύνσεις (και ο Μιθριδάτης ήταν «πατέρας» των δηλητηρίων). Το φάρμακό του ήταν: *Πάρτε δύο καρύδια, δύο σύκα, είκοσι φύλλα απήγανου και είκοσι καρπούς αγριοκυπαρισσού, χτυπήστε τα όλα μαζί, με λίγο αλάτι και να το πίνετε πρωί-πρωί. Έτσι, έλεγε, δεν φοβάστε μην σας δηλητηριάσουν την υπόλοιπη μέρα...*

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, ο καρπός, το λάδι του, η «επιδερμίδα» του καρυδιού, η φλούδα των κοτσανιών και της ρίζας τού δέντρου. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού τα βρίσκουμε: Αν στα μέρη που πάμε εκδρομή υπάρχουν καρυδιές ζητάμε την άδεια του ιδιοκτήτη και κόβουμε λουλούδια το Μάιο, φύλλα από την άνοιξη μέχρι το Σεπτέμβριο και εξωτερικές «επιδερμίδες» που περικλείουν τα καρύδια (παρατηρήστε την έγχρωμη εικόνα της σελίδας 19 και θα καταλάβετε) τον Ιούλιο. Αν μπορείτε να βρείτε νωπά φύλλα και φλούδα καρυδιάς ξεράνετε τα μέσα στο σπίτι, σε ένα ηλιόλουστο μέρος, ανοίγοντας πόρτα και παράθυρο για να μπαίνει αέρας. Όταν ξεραθούν κλείστε τα σε ξύλινα ή τενεκεδένια κουτιά ή σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά και φυλάξτε τα σε ξερό μέρος, για να μη μαζέψουν υγρασία. Στην Αθήνα θα βρείτε φύλλα και «επιδερμίδες» καρυδιών στα ειδικευμένα σε βότανα ομοιοπαθητικά φαρμακεία και σε καταστήματα που πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Η γεύση των φύλλων και των λουλουδιών είναι λίγο πικρή. Τα φύλλα περιέχουν αιθέριο λάδι, *Καρνιδίνη, Γιουγλανδίνη, Οξαλικό ασβέστιο, Ινοσίτη, Ταννίνη, Νουκιτανικό οξύ.*
Η πράσινη φλούδα (επιδερμίδα) που τυλίγει τα καρύδια περιέχει *Άμυλο, Χλωροφύλλη, Καρυδίνη, Μηλικό* και *Κιτρικό οξύ, Αιθέριο λάδι, Ινοσίτη, Μεταλλικά άλατα* και *ιχνοστοιχεία.*
Το *καρύδι* περιέχει *λιπαρές ουσίες, Καρυδίνη, Ταννίνη, αζωτούχες* και *εκχυλισματικές ουσίες, Γιουγκλόνη, Ναφθοκινίνη,* Βιταμίνη C.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η φλούδα της καρυδιάς έχουν *ανακουφιστικές, στυπτικές* και *τονωτικές* ιδιότητες. Χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του **λυμφατισμού**, της **αδενοπάθειας** και των **λειχήνων**. (*Jusin*).

Θεραπεύουν **εκζέματα**, **έρπη**, **άτονα** (ανώδυνα) **έλκη**.

Τα φύλλα της καρυδιάς, όπως και τα *άγουρα* καρύδια (πριν ωριμόσουν) σκοτώνουν την **ταινία** και τα **παράσιτα του εντέρου**.

Διεγείρουν το **συκώτι** και το **πάγκρεας**.

Έχουν *αντιδιαβητική* δράση.

Άλλες αρρώστιες για τις οποίες τα φύλλα της καρυδιάς

έχουν θεραπευτικές ιδιότητες είναι: **αναιμία**, **αδυναμία**, **φυματίωση**, **χρόνιες βρογχίτιδες**, **αρθριτικά**, **διάρροια** και **ρευματισμοί.**

Επίσης είναι αποτελεσματικά *με εξωτερική χρήση* σε: **ξερόβηχα**, **κυνάγχη**, **λευκόρροια**, **υπερβολικό ιδρώτα** σε παλάμες και πατούσες, **αποστήματα**, **άνθρακα** (σπυρί) και άλλες δερματοπάθειες.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

Σαν *αφέψημα*: Βράζουμε για 15 λεπτά μία χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 ποτήρια την ημέρα, νηστικοί, σε **φυματίωση**, **λυμφατισμό**, **ραχιτισμό**, κόρυζα. Το *αφέψημα* αυτό καταπραΰνει και τη δίψα των **διαβητικών**.

Σαν *έγχυμα*. Μουλιάζουμε σε μια τσαγιέρα 30 γραμμάρια ξερή *φλούδα* ή *φύλλα* σε μισά λίτρο νερό, για έξι ώρες, το στραγγίζουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα κροσοπότηρα, ή πλένουμε με αυτό τα **αποστήματα**, **σπυριά**, **λειχήνες** και άλλες **δερματοπάθειες**. Ακόμη και επίμονα **έλκη** μπορούν να θεροπευτούν αν τα αλείφουμε *συχνά* με *έγχυμα* φύλλων καρυδιάς.

Το δυνατό έγχυμα από φλούδα καρυδιάς που έχουμε ξεράνει και κάναμε *σκόνη* στο φούρνο είναι καλό **καθαρτικό**.

Ένα *ελαφρό έγχυμα* γίνεται με 2 *κουταλάκια* φύλλο καρυδιάς σε ένα φλιτζάνι βρασμένο νερό, για 10 λεπτά πριν το πιούμε. Μπορούμε να πιούμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Η πράσινη φλούδα του καρυδιού είναι *εφιδρωτική*. Επίσης, όταν την ξερόνουμε, την κάνουμε *σκόνη* και τη βρόσουμε, είναι φάρμακο για τους **κολικούς**. Αν προσθέσουμε λίγο μέλι γίνεται γαργάρα για τον **φλογισμένο λαιμό**.

Τα *αγουρωπά καρύδια* γίνανται *αντισκορβουτικό τουρσί*, ενώ το ξίδι με πράσινα καρύδια γίνεται γαργάρα για τον **πονεμένο λαιμό**.

Για τους **φυματικούς**, ο Γάλλος γιατρός *Jean Valnet*: συνιστά μια συνταγή με 60 ml έγχυμα από φύλλο καρυδιάς, 120 γρομ. γλυκερίνη και 300 ml αποσταγμένο νερό, από την οποίο να πίνουν ένα κουταλάκι μετά τα γεύματα.

Για να ετοιμάσετε ένα τονωτικό **κρασί** μουσκεύετε 50 γρομ. φρέσκα φύλλα καρυδιάς σε ένα λίτρο κρασί για 8 μέρες και οπό αυτό πίνετε ένα ποτηράκι του λικέρ στο γεύματα, σε **αδυναμία**. (Η συνταγή αυτή δεν είναι για παιδιά).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το καρυδέλαιο είναι με εξωτερικές *επαλείψεις* αποτελεσματικό σε **δερματοπάθειες** και **πληγές**,.

Βράζουμε δυο χούφτες φύλλα ή πράσινες φλούδες καρυδιών 15 λεπτό σε δυο λίτρα νερού και το χρησιμοποιούμε:

Για πλύσεις (σε **διάρροιες** ή **δυσεντερία**).

Σε *εντριβές* για τη διατήρηση των **μαλλιών** (τα κάνει απαλά και γυαλιστερά και τα σκουραίνει λίγο).

Κολπικά εγχύματα (σε **λευκόρροια**, **έλκος του τράχηλου**).

Γαργόρες (για τον **πονόλαιμο**).

Πλύσεις και *κομπρέσες* σε **εκζέματα**, **ψώρα**, **λειχήνες**, όπονα **έλκη**.

Ποδόλουτρα (σε **υπερίδρωση**).

Επίσης τα *βραστά φύλλα* μπορούμε νο τα χρησιμοποιήσουμε για να πυκνώσουν τα **φρύδια** και το **τσίνορά** μας, αν τα βρέχουμε καθημερινά με τη λοσιόν που γίνεται όταν προσθέσουμε στο *αφέψημα φύλλων* ή *φλούδας* μια στάλα *σουλφάτ της κινίνης* (από το φαρμακείο). Χρειάζεται τόσο μόνο όσο ένα κεφαλάκι καρφίτσας.

Για το **νεύρα**, την **ατονία**, τη **ραχίτιδα** ή τις **λειχήνες** μπορούμε να προσθέτουμε στο μπάνιο μας μια δυνατή διάλυση απά *500* γραμ. *φύλλα* καρυδιάς βρασμένα σε 5 λίτρο νερό και δυο κιλά αλάτι.

Συχνό *πλύσιμο* με *αφέψημα* από *φύλλα* καρυδιάς και πουδράρισμα με σκόνη από *λυκαπάδιο* (φυτικό θειάφι) περιαρίζει το **ίδρωμα** των ποδιών.

Φύλλα καρυδιάς βρασμένα σε λίγο νερό κόνουν ένο θαυμάσιο *κατάπλασμα* για **ψώρα** και **άτονα έλκη**.

Σε περιπτώσεις **υγρού εκζέματος** βράζουμε 25 γραμ. φύλλα καρυδιάς, μαζί με 25 γραμ. φλούδα βελονιδιάς σε δυο λίτρα νερό και εκθέτουμε το έκζεμα στον ατμό, την ώρα που βράζουν.

Σύμφωνα με πολιά συνταγή, αν ψιλοκόψουμε *μίσχους* από μικρό κλαδάκιο καρυδιάς και τους δέσουμε σε κατάπλασμα, πάνω σε **κάλους** και **κρεατοελιές**, τα εξαφανίζουν.

Για **νευραλγία** ή **ισχιαλγία** μπορούμε να βάζουμε καταπλάσματα από το πράσινο *φλούδι* που τυλίγει τα καρύδια, ψιλοκομμένο. Ακόμη, τη φλούδα αυτή (την πράσινη και μαλακιά που τυλίγει το φρέσκα καρυδότσουφλα όσο είναι στο κλαρί) μπορούμε να τη μασάμε όταν έχουμε **πονόδοντο** η **παράσπα** του εντέρου.

Καταπλάσματα με βρασμένα φύλλο καρυδιάς και *πλύσεις* με πυκνό *αφέψημα* μπορούν να γιατρέψουν την **κασίδα** (*Dubois*). Άλλοι γιατροί έχουν θεροπεύσει **ψωρίαση**, τρίβοντας το εξονθήματα και τις φουσκάλες με *πολτοποιημένα* φύλλα καρυδιάς.

Σε πυώδη **αμυγδαλίτιδα** μπορεί να γίνοντοι επολείψεις με *εκχύλισμα* φλούδος κορυδιάς σε οποσταγμένο νερό.

Ένα κομμάτι από την *πράσινη* φλούδα που τυλίγει τα φρέσκα καρύδια, μέσα σε ένα κούφιο δόντι, ανακουφίζει οπό τον **πονόδοντο**.

Το πυκνό *αφέψημα* φύλλων κορυδιάς χρησιμοποιείται σαν αποτελεσματική λοσιόν για το **μαύρισμα των μαλλιών**.

Άλλες εφαρμογές:

Αν τρίψουμε τα χέρια και το πρόσωπό μας με φύλλα καρυδιάς, αποφεύγουμε τα **τσιμπήματα** εντόμων. Και αν κρεμάσουμε φύλλα καρυδιάς στο σπίτι μας απομακρύνουμε τις **μύγες** τα **κουνούπια** και τους **κοριούς**.

Αν θέλετε νο οπολλόξετε το ακύλο σας από τους **ψύλλους**

ανακατώστε στα άχυρα του «στρώματός» του φύλλα καρυδιάς.

Αν βράσουμε φύλλα καρυδιάς και με το νερό αυτό πλένουμε τα ζώα τα προστατεύουμε από τις **αλογόμυγες**

Κι αν πλύνουμε με το νερό αυτό τα ράφια της κουζίνας γλιτώνουμε από τα **μυρμήγκια.**

Ακόμη, αξίζει να γνωρίζετε ότι το καρυδέλαιο έχει την ίδιο θρεπτική αξία με το ελαιόλαδο και το βούτυρα, αλλά ταγκίζει εύκολα. Όταν ταγκίσει, χρησιμοποιείται για να γυαλίζει τα έπιπλα και για να αραιώνει τα χρώματα των ζωγράφων.

Τα καρύδια, λίγο πριν ωριμάσουν, γίνονται γλυκό του κουταλιού.

Από τη *ρίζα* των δέντρων και από την εξωτερική επιδερμίδα των καρπών βγαίνουν πυρόξανθες και καστανές **βαφές** για υφάσματα και δέρματα.

Το ξύλο της καρυδιάς είναι από τα ακριβότερα στην επιπλοποιία. Και από τα τσόφλια των καρυδιών βγαίνει το καρυδί χρώμα με το οποίο βάφουν τα ξύλα της καρυδιάς για να πάρουν το ωραίο χαρακτηριστικό χρώμα τους.

Από την πράσινη *φλαύδα* του καρυδιαύ παρασκευάζεται και το γνωστό *λικέρ*, «*Ratafia*»

Προφυλάξεις:

Αν μαζεύοντας την άναιξη πράσινες φλούδες καρυδιών σχηματιστούν από τα άγγιγμά τους κηλίδες κιτρινακαφέ στο δέρμα σας, όμοιες με αυτές που σχηματίζει το ιώδιο, μη φοβηθείτε. Θα φύγουν...

Εξάλλαυ, αν τα φάμε καρύδια περισυνής σοδειάς, που έχουν κιτρινίσει, ζαρώσει, *τσγκίσει* κοι απέκτησαν δριμεία γεύση, *ερεθίζουν* τον λαιμό, προκαλούν *βήχα* και καμιά φορά δυνατούς *κολικούς*.

Καστανιά

Για ξερόβηχα, διάρροια και... παρωνυχίδες

Επιστημονική ονομασία:
Aesculus Hippocastanum

Ιστορίες για την καστανιά: Τα φύλλα, η φλούδα και ο καρπός της καστανιάς έχουν αρκετά σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι αποτελεσματικά *σε βήχα, κοκίτη*, ρίχνουν *τον πυρετό*, σταματούν τη *διάρροια*, τους πόνους των *αιμορροΐδων* και ηρεμούν τις οδυνηρές *παρωνυχίδες*.

Τα κάστανα παρέχουν λιγότερο λίπος από τους άλλους ξηρούς καρπούς και γι αυτό έχουν λιγότερες θερμίδες.

Ο *Θεόφραστος* έγραψε ότι στον Όλυμπο, την κατοικία των θεών, αφθονούσαν οι καστανιές. Οι Ρωμαίοι υσήγαν τις καστανιές τους από το Καστάνιο της Μικράς Ασίας και από εκεί πήρε το βοτανικό όνομά του το φυτό.

Σήμερα βλέπουμε το κάστανο σαν μια φθινοπωρινή λιχουδιά, αλλά για αιώνες ήταν βασικό είδος διατροφής, όπως σήμερα είναι το στάρι και το καλαμπόκι. Οι Έλληνες, Ιταλοί, Ισπανοί και Γάλλοι χωρικοί πήγαιναν στη δουλειά με την τσέπη γεμάτη κάστανα για να τρώνε όσο δούλευαν σκληρά. Και σε εποχές κακής εσοδείας, βασίζονταν στα κάστανα, τα οποία άλεθαν και τα έκαναν αλεύρι για ψωμί, κουλούρια ή έκαναν μ' αυτά σούπα.

Οι παλιοί κτηνοτρόφοι δίνουν στις *αγελάδες* όταν πάθουν *διάρροια* βραστά κάστανα ή τσάι φύλλων, μαζί με ρύζι.

Χρήσιμα μέρη: Το *φύλλα, η φλούδα* του δέντρου, τα *καλύμματα* των καρπών που μοιάζουν με αχινούς και φυσικά ο *καρπός*. (Ρίξτε μία ματιά στις χρωματιστές τους φωτογραφίες στη σελίδα 27).

Πού το βρίσκουμε: Οι καστανιές ευδοκιμούν σε ορεινά μέρη, συχνά κοντά σε βελονιδιές. Έχω δει πολλές στο Πήλιο, στη Χαλκιδική και στην Κρήτη, αλλά, ασφαλώς, υπάρχουν κι αλλού. Αν περάσετε από κοντά τους το καλοκαίρι μπορείτε να γεμίσετε άνετα μια σακούλα με φύλλα και καλύμματα καρπών από αυτά που υπάρχουν πάντα πεσμένα γύρω στη ρίζα τους. Αλλιώς μπορείτε να αγοράσετε από τα καταστήματα που πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα της καστανιάς περιέχουν *Καστανίνη, Ταννίνη, Εσκουλίνη, σαπωνίνες*. Τα κάστανα περιέχουν υδατάνθρακες, αζωτούχες ουσίες, ίνες, μεταλλικά άλατα (κυρίως Κάλιο, *Μαγνήσιο* και Ασβέστιο.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της καστανιάς έχουν *αποχρεμπτικές* ιδιότητες. Το *έγχυμα* και το *εκχύλισμά* τους χρησιμοποιούνται κατά του **κοκίτη** και σε **βρογχικά.**

Τα κάστανα, ωμά ή ψητά και το αφέψημα των αγκαθωτών καλυμμάτων τους σταματούν τη **διάρροια** (ευκαιλιάτητα)

Η *φλούδα*, όπως και τα φύλλα του δέντρου, είναι *στυπτικά* και *αντιπυρετικά*, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε **πυρετούς** και σε **θέρμες**.

Τα φύλλα είναι πολύτιμα και για τους **ρευματισμούς**. Το *αφέψημα* των φύλλων είναι *ορεκτικά, τονωτικά, δυναμωτικό* και βοηθάει στη **χώνεψη**.

Βρασμένα φύλλα χρησιμοποιούνται σε *επιθέματα* σαν φάρμακα στις **αιμορροΐδες** *(πατρός Ι. Χαβάκης)*.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*: Μουλιάζουμε 25 με 30 γραμμάρια *φύλλα* καστανιάς σε ένα ποτήρι βραστό νερό για 10 *λεπτά* και μετά το σαυρώναυμε. Πίναυμε ανάλογα με την κατάσταση από μία κουταλιά σαύπας μέχρι ένα κρασοπότηρο, 3 φορές την ημέρα.

Σαν *αφέψημα*. Καλό είναι να βράζουμε λίγα φύλλα ή πολύ μικρή ποσότητα φλούδας γιατί αν γίνει πυκνό μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές. Πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα, σε δόση κρασοπότηρου.

Το *αφέψημα* είναι καλό και για *πλύσιμο των* **ματιών** που υποφέρουν.

Ένα κρασοπότηρο με *αφέψημα* φύλλων καστανιάς πριν το φαγητό ανοίγει την **όρεξη**.

Συνταγή του *Culpepper* (17ος αιώνας) για ένα απλό φάρμακο κατά του **βήχα** και της **αιμόπτυσης**: Ξεραίνουμε ξεφλουδισμένα κάστανα, τα κάνουμε σκόνη, την ανακατεύουμε με μέλι και φυλάμε το μείγμα σε γυάλινο βάζο για όταν το χρειαστούμε.

Νερό στο οποίο έχουμε βράσει φλούδες καστανιάς έχει χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο σε **δυσεντερίες** (2-3 *κρασοπότηρα* την ημέρα).

Άλλες χρήσεις:

Να και μία παλιά παράξενη συνταγή για τις **παρωνυχίδες** των χεριών και των ποδιών, που διέσωσε ο *Ξεν. Αναγνωστόπουλος*, στη «*Λαϊκή Φαρμακολογία*» του: βράζουμε μισό ως ένα κιλό κάστανα, το ξεφλουδίζουμε και τα ξαναρίχνουμε στο βρασμένο νερό. Τα λιώνουμε να γίνουν χυλός και βάζουμε μέσα τα δάχτυλα με τις παρωνυχίδες. Τα αφήνουμε ως μια ώρα και οι παρωνυχίδες πέφτουν χωρίς τους γνωστούς πόνους.

Κερασιά

Για αρθριτικά, ρευματισμούς, ψαμμίαση...

Άλλα ονόματα και είδη: Κέρασος η οξύχυμος. Προύνος η πηγόφιλος. Βυσσινιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Prunus cerasus. Prunus dulcis. Prunus avium.*

Ιστορίες για την κερασιά: Τα κεράσια ήταν γνωστά κι αγαπητά τουλάχιστον από το 300 π.Χ., που τα περιέγραψε ο *Θεόφραστος*, ο Έλληνας πατέρας της βοτανολογίας.

Ίσως να μη σας ενδιαφέρει ιδιαίτερα αλλά, όπως αναφέρει ο *Πλίνιος*, ο *Λούκουλλος*, γνωστός αρχαίος λάτρης των ωραίων φαγητών, μετά τη νίκη του κατά του *Μιθριδάτη*, πήρε μαζί του από την Κερασούντα (απ' όπου πήραν το όνομά τους) τα κεράσια ως κάτι πολύ σημαντικό.

Έτσι κι αλλιώς είναι δέντρα με ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες. Από τα κεράσια γίνονται φαρμακευτικά σιρόπια, βυσσινάδες, το διάσημο σε όλες τις χώρες λικέρ *Τσέρι* και το γερμανικό *Κίρσβασερ*. Από τα κουκούτσια των κερασιών εκχυλίζεται μια φυσική αρωματική ύλη, που χρησιμοποιείται σε αρώματα κερασιού για ποτά και παγωτά.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα του δέντρου, τα κοτσανάκια των κερασιών, τα ίδια τα κεράσια, τα κουκούτσια και τα φύλλα τους. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18). Καθώς και το κόμμι του κορμού.

Πού το βρίσκουμε: Τα κεράσια φυτρώνουν σε πολλές περιοχές της χώρας μας. Αν έχετε εξοχικό σπίτι με κήπο μπορείτε εύκολο να φυτέψετε και σεις μία κερασιά. Ανθίζει Απρίλιο και Μάιο. Αλλιώς, τα καλοκαίρι που τρώτε αρκετά να θυμάστε να φυλάτε τα κοτσανάκια

και τα *κουκούτσια* κάθε κερασιού και όσα φύλλα βρίσκετε στα καφάσια κι όταν ξεραθούν ρίχνετε τα σε ένα γυάλινο βάζο (με καπάκι που κλείνει καλά) και φυλάξτε τα για το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα του δέντρου *Φλωριδιξίνη* και *Κερασίνη* (ένα είδος κόμμι καλύτερης ποιότητας από το Αραβικό). Ο καρπός περιέχει *κυανιούχα*, *βιταμίνες* Α και C και μερικά χρήσιμα ιχνοστοιχεία, κυρίως Κάλιο, Ασβέστιο και Φώσφορο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πρόσφατα, οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι τα κεράσια περιέχουν μια ισχυρή ένωση γνωστή ως *ελλαγικό οξύ*, το οποίο εξουδετερώνει τα συνθετικά και φυσικά **καρκινογόνα**, πριν επιτεθούν στα υγιή κύτταρα και τα μετατρέψουν σε καρκινικά.

Το *κοτσανάκισ* των κερασιών (οι «ουρές» κάθε κερασιού) καθώς και τα *κουκούτσια* είναι *διουρητικά*. Το αφέψημά τους συνιστάται στην **ψαμμίαση** και σε μολύνσεις των ουροφόρων οδών, **κυστίτιδες**, **αρθριτικά**.

Στυπτικά, *δροσιστικά*.

Υπακτικά, με άμεση δράση στη **δυσκοιλιότητα**.

Τα *κεράσια* έχουν *αντισηπτικές* και *χωνευτικές* ιδιότητες.

Είναι επίσης άριστη *τροφή* όταν έχουμε **αρτηριοσκλήρωση**, **αρθριτικά**, **ρευματισμούς**, **λευχαιμία**, **πέτρα στα νεφρά**, **καρδιοπάθειας** ή **δυσκοιλιότητα**.

Τα φύλλα επουλώνουν τα **εγκαύματα**, με *εξωτερική* χρήση.

Πώς χρησιμοποιούνται:

> Χρειάζεσαι άραγε νο σος θυμίσω, όταν τα πλένετε και τα τρώτε, να φυλάτε τα κοτσανόκιο και τα κουκούτσια τους, μαζί με όσα φύλλα βρίσκετε, πάνω σε ένο άσπρο χαρτί, ώσπου να ξεραθαύν και μετό νο το φυλάτε σε γυάλινο βόζο γιο να τα βρόζετε το χειμώνο και να πίνετε το ζουμί τους γιο την **ψαμμίαση**, τις **κυστίτιδες**, τα **αρθρπικά**;

Σαν *σφέψημα*: Βράζουμε 100 γραμ. κοτσανάκια σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά. Όταν τα κοτσάνια είναι ξερά τα μουσκεύουμε 12 ώρες στο νερό πριν τα βράσουμε. Πίνουμε ένα με δύο ποτήρια τη μέρα (το πρώτο με άδειο στομάχι, το πρωί, είναι πολύ *διουρητικό*).

Για το **άσθμα** βράζουμε 100 γραμ. φλούδες σε μισό λίτρο νερό μέχρι να εξατμιστεί το μισό. Όταν κρυώσει προσθέτουμε μέλι και πίνουμε από μια κουταλιά, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά το φαγητό.

Βράζουμε *γόμα* της κερασιάς (τα «δάκρυα» του κορμού της) και πίνουμε το ζουμί της όταν έχουμε **διάρροια.**

Βράζουμε *φύλλα* κερασιάς ξερά ή χλωρά σε αρετσίνωτο κρασί, και αφού κρυώσει ρίχνουμε πίτουρα ώσπου να γίνει χυλός. Με αυτόν αλείφουμε τα **εγκαύματα**.

Σαν *έγχυμα*: Μουλιάζουμε για 20 λεπτά 2-3 γραμ. *φύλλο* και *κοτσανάκια* σε ένα *φλιτζάνι* νερό και το πίνουμε.

Το *σιρόπι* ώριμων κερασιών πίνεται όπως η βυσσινάδα από όσους έχουν προβλήματα **χολής**.

Όταν τρώμε μισό κιλό (ωμά) την ημέρα βοηθούν στη ρύθμιση της λειτουργίας του **εντέρου** και προκαλούν άφθονη **διούρηση**.

Η *φλούδα* της κερασιάς χρησιμοποιείται αντί για κάνα σε ορισμένες σπεσιαλιτέ.

Γαληνός (130-202 μ.Χ.). Ένας από τους πιο σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας

Κισσός

Διαλύει τις πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: Κισσός αναρριχώμενος, Μπρουναβαλιά, Μπρουσκέλι, Κίνσερας, Κλείδωνας, Τσέτος

Επιστημονική ονομασία: *Hedera Helix*.

Ιστορίες για τον κισσό: Όταν οι αρχαίοι Έλληνες μετείχαν στις οργιαστικές τελετές του Διόνυσου στεφανώνονταν με κλαδιά κισσού, μασούσαν τρυφερά κλαδιά και φύλλα κισσού και έπιναν κρασί αρωμένο με *αφεψήματα* κισσού, με αποτέλεσμα να μεθούν και να βλέπουν ψυχεδελικές παραστάσεις.

Την ίδια εποχή χρησιμοποιούσαν παρασκευάσματα από κισσό για τους *πονοκέφαλους*, για τις *ψείρες* και για την *κασίδα*.

Πριν από πολλούς αιώνες ο *Κέλσος* θεράπευε το *ερυσίπελας (ανεμοπύρωμα)* με *αφέψημα* κισσού με κρασί.

Σήμερα χρησιμοποιούνται από τη βοτανοθεραπευτική τα φύλλα ή ολόκληρο το φυτό ανθισμένο, με καταπλάσματα βρασμένων φύλλων σε εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26). Όχι οι καρποί.

Πού το βρίσκουμε: Όλοι γνωρίζουμε τον κισσό που σταλίζει τους φράχτες των εξοχικών σπιτιών ή σφιχταγκαλιάζει τα δέντρα. Μόνο που αν βγείτε σε αναζήτηση (η καλύτερη εποχή είναι Αύγουστος - Σεπτέμβριος) πρέπει να έχετε δει προσεκτικά την εικόνα στη σελίδα 26, γιατί το άλλο είδη και οι μη αναρριχώμενοι κισσοί μπορεί να είναι επικίνδυνοι. Φυσικά μπορείτε να φυτέψετε και σεις σε γλάστρα

στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο. Κι αν θελήσετε να αγοράσετε ξερά φύλλα, θα βρείτε σε αρκετούς βοταναπώλες.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Ρητίνη *Χεδερίνη*, που λειτουργεί σαν οιστρογόνο (λέγεται και γόμα του Κισσού) και *Μηλικό οξύ*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο αναρριχώμενος κισσός είναι *σπασμολυτικό* του αναπνευστικού συστήματος και *αποχρεμπτικό*. Χρησιμοποιείτοι σε **κοκίτη**, χρόνιο **βρογχίτιδα**, **τραχειίτιδα**, και σε **λαρυγγίτιδα**.

Είναι *χολαγωγός*. Βοηθάει να διαλυθούν οι **πέτρες της χολής**, όταν είναι μικρές.

Κοταπολεμό τη **δυσμηνόρροια**, διευκολύνει την **κύηση**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι *αντινευραλγικό*, *αποσυμφορητικό*. Δηλαδή επιδρά ευνοϊκό σε: **αρθρίτιδα**, **κυτταρίτιδα**, **νευραλγίες**, **ρευματισμούς**, **εγκαύματα** πρώτου και δεύτερου βαθμού, **πληγές**, **κιρσούς** - **φλεβίτιδα**, **πολύποδα** της μύτης, και σε **κάλους**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: Βράζετε 3 *κουτάλια σούπας* ψιλοκομμένο φύλλο σε ένα λίτρο νερό. Τα αφήνετε 10 λεπτά, μετά σουρώνετε και πίνετε 3 *φλιτζάνια* την ημέρα (για **τραχειίτιδα**, **βρογχίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**, ή για **πέτρες** στη χολή και για **δυσμηνόρροια**).

Μία *χούφτα ξερά φύλλα* σε ένα λίτρα νερό, βράζουν 10 λεπτά, για *εξωτερική χρήση* σε **ρευματισμούς**, **νευρίτιδες**.

Για την **κυτταρίτιδα** μαυσκέψτε ένα πανί σε *αφέψημα* κισσού (που γίνεται όταν βράσετε μια χούφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό) και βάζετέ το σαν *κατάπλασμα* στα σημείο που έχετε κυτταρίτιδα.

Για την *ίδια* αιτία και για **ισχιαλγία** βάζετε τοπικά *επιθέματα* με φρέσκα φύλλα κισσού, αλλά να τα ονανεώνετε μόλις αρχίσουν να ξεραίνονται.

Τα *επιθέματα* φρέσκων φύλλων στα **εγκαύματα** βοηθούν να διαλυθεί το πύο. Στους **κάλους** μπορούμε να βάλουμε επιθέματα φύλλων μουσκεμένα σε ξίδι ή καθαρό βάμμα.

Φύλλα κισσού στο ζεστό νερό του μπάνιου είναι *αντινευραλγικά*. Ανακουφίζουν από διάφορους **πόνους** (Το ίδιο κάνουν και οι *γαργάρες* και το *κατάπλασμα*).

Σαν *βάμμα*: 5 ως 10 σταγόνες κάθε φορά, (20-30 σταγόνες τη μέρα) ανάλογα με την ηλικία, για τον **κοκίτη**.

Άλλες εφαρμογές: Αν κάψετε φύλλα κισσού σε μέρος που υπάρχουν **νυχτερίδες** η μυρωδιά τις διώχνει.

Προφυλάξεις: Ο μαύρος κισσός, που δεν αναρριχάται, αλλά παραμένει θάμνος είναι τοξικός και μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση αν χρησιμοποιήσετε φύλλα του με τους τρόπους που περιέγραψα για τα φύλλα του αναρριχώμενου κισσού. Μάλιστα ο Γάλλος βοτανολόγος *Maurice Messegue*, έχει γράψει ότι πρέπει να γίνεται μόνον εξωτερική χρήση του κισσού, γιατί εύκολα ένας ανίδεος μπορεί να πάθει διάρροια, εμετό ή ερεθισμό του εντέρου, αν δεν ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες και δεν χρησιμοποιήσει φύλλα αναρριχώμενου, αλλά άλλου είδους κισσού . Έτσι κι αλλιώς **χρησιμοποιούμε μόνο τα φύλλα** και όχι τους καρπούς.

Κλήμα

Θεραπείες με κρασί σταφύλια, και κληματόφυλλα

Άλλα ονόματα: Αμπέλι, κληματαριά, Άμπελος οινοφόρος.

Επιστημονική ονομασία: *Vitis vinifera*.

Τι πρέπει να ξέρετε: Η σταφυλοθεραπεία είναι από πολλά χρόνια μία από τις πιο γλυκές θεραπευτικές αγωγές, αφού όπως αναφέρει η Παλαιά Διαθήκη, στη σταφυλοφαγία οφειλόταν η απίστευτα μεγάλη ηλικία πολλών πατριαρχών. Κι ας μη ξεχνάμε ότι το κλήμα πρέπει να είναι το πρώτο φυτό που καλλιέργησε ο άνθρωπος. Σήμερα καλλιεργείται σε περισσότερες από 3.000 ποικιλίες.

Γίνεται πολύς λόγος τελευταία για το πώς όποιοι πίνουν 1-2 ποτηράκια κόκκινο κρασί παθαίνουν λιγότερα εμφράγματα και ζουν περισσότερο. Η προστατευτική επίδραση του κρασιού στο καρδιαγγειακό σύστημα έχει αποδοθεί σε μια ένωση που λέγεται *ρεσβερατρόλη*, η οποία όπως έδειξαν ιάπωνες ερευνητές, μετά ένας επιστήμονας από το Πανεπιστήμιο Κορνέλ, ο δρ *Λιρόι Κρίζι* και πρόσφατα (καλοκαίρι του 2002) στο Συμπόσιο «Οίνος και Υγεία» ο Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. *Ηλίας Κιστανάκης*, μπορεί να προλάβει όχι μόνο την αθηροσκλήρωση και τις **καρδιοπάθειες**, αλλά και τον **καρκίνο** του μαστού και του προστάτη.

Θα χαρείτε αν σας πω ότι και ο χυμός κόκκινων σταφυλιών έχει τα ίδια καλά αποτελέσματα όσο πολλά κρασιά. Και

βέβαια ο σταφυλοχυμός δεν μεθάει και είναι ασφαλής ακόμη και για τα παιδιά.

Χρήσιμα μέρη: *Τα φύλλα, και τα σταφύλια* (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 33, αν και όλοι τα γνωρίζετε).

Πού το βρίσκουμε: Ε, καλά, δεν υπάρχει άνθρωπος που να μη ξέρει πού να βρει κληματόφυλλα και σταφύλια...

Δραστικές ουσίες: *Τα σταφύλια Τρυγικό - Ταρταρικό* και Μηλικό οξύ, Τανίνη, *Τρυγικά άλατα, σάκχαρα* (Δεξτρόζη και Φρουκτόζη), Πηκτίνη, βιταμίνες Α και C, *Ινοσίτης, Κυανιδίνη*, χρωστικές ουσίες, *Ξανθοφύλλη*, Καροτίνη, Κάλιο, Μαγνήσιο και Ασβέστιο. Τα *κληματόφυλλα* περιέχουν Τανίνη, Σακχαρόζη, Δεξτρόζη, Χολίνη, Ινοσιτόλη, Βιταμίνη C, Χλωροφύλλη, χρώμα, *Κυανιδίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *στσφύλισ* είναι *υπακτικά*. Συνιστώνται κατά της **παχυσαρκίας** γιατί προκαλούν μεγάλες καύσεις, αρκεί να τα τρώμε για μερικές μέρες σαν φαγητό και *όχι* πριν ή μετά.

Είναι *διουρητικά* γι' αυτό συνιστώνται για την ψαμμίαση και τις **πέτρες** στα **νεφρά**.

Είναι *δυναμωτικά* όταν τα τρώμε.

Τα «*δάκρυα*» του αμπελιού (που περιέχουν τις ίδιες ουσίες με τα σταφύλια) χρησιμοποιούνται σε **εκζέματα**, σε παθήσεις των **ματιών** και σε **αιμορραγίες** του εντέρου απά **δυσεντερία**.

Ο φρέσκος χυμός των σταφυλιών εξυμνήθηκε τάσο στις αρχές του 20ού αιώνα για τις απατοξινωτικές και τονωτικές ταυ ιδιότητες ώστε από το 1920 καθιερώθηκε και διαδόθηκε η **σταφυλοθεραπεία** (με απακλειστική τροφή για δύο εβδομάδες).

Η σταφυλοθεραπεία αυξάνει τη διούρηση κατεβάζει το **ουρικό** οξύ (αυξάνοντας την απέκκρισή του), **αλκαλοποιεί** το αίμα, **διευκολύνει** το έντερο (τόσο που σε άτομα με ευαίσθητα έντερο προκαλεί *διάρροιες*). Ωστάσα καλό είναι **να την αποφεύγουν** όσοι υποφέρουν από *ποδάγρα* (*ουρική αρθρίτιδα*) *διαβήτη* ή *φυματίωση*.

Σαν *υπακτικό* χρησιμοποιείται επίσης η *τρυγία* (πέτρα) που σχηματίζεται στα τοιχώματα των βαρελιών του κρασιού.

Τα *φύλλα* του **κλήματος** είναι *στυπτικά* (Χρήσιμα στη **διάρροια** και στις **αιμορροΐδες**).

Ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό είναι πολύτιμα σε **φλεβίτιδες**, **κιρσούς** και διαταραχές του **κυκλοφορικού**. (Και επειδή δεν υπάρχουν όλες τις εποχές σταφύλια, μπαρείτε, ταυς μήνες που δεν υπάρχαυν σταφύλια να χρησιμοποιείτε τις κάψουλες *Proanthokyanidine complex* της *Solgar* με τα ίδια καλά αποτελέσματα.

Σε **μητρορραγίες**, **προεμμηνορρυσιακούς** πόναυς και διαταραχές στην **εμμηνόπαυση**.

Το *αφέψημα* κληματόφυλλων βοηθά στην καταπολέμηση της **παχυσαρκίας**, αρκεί ταυτόχρονα να αποφεύγετε να τρώτε ανεξέλεγκτες ποσότητες λιπαρών τροφών.

Πολιά χρησιμοποιούσαν κληματόφυλλα στα χωριά, στις αλλαγές των **πληγών**, οντί για γάζο.

Γενικά τα κραιά έχουν χρησιμοποιηθεί *σαν αντισηπτικά*, σε πλύσιμο **πληγών** και **δερματοπάθειες**.

Οι *μαύρες σταφίδες* κοπανισμένες μαζί με τα κουκούτσια γίνονται εξωτερικά επιθέματα στον **πονόλαιμο** και γιο τη διόνοιξη των **δοθιήνων**.

Το δυνατό *ξίδι* χρησιμοποιείτοι στις **λιποθυμίες** (δίνουν σταν άρρωστο να μυρίσει και του τρίβουν τα μηλίγγια) κοι σε **πυρετό** (βρέχουν πονιά με ξιδόνερο για *επιθέματα* στο μέτωπο *Ε. Φρκτγκάκι*)

Με κρασί πλένουν στα χωριό τα **μάτια** τους όταν τσούζουν από το θειάφι, τον καιρό που θειαφίζουν τα αμπέλια.

Πώς χρησιμοποιείται:

Όταν τρώμε *σταφύλια* με άδειο στομάχι οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι πιο αποτελεσματικές.

Βράζουμε δυο χούφτες *κλημστόφυλλα* σε ένα λίτρο νερό γιο 15 λεπτά και το προσθέτουμε στο ποδόλουτρο ή στο

νερό του μπάνιου. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η **κυκλοφορία του αίματος** και υποβοηθούνται τα **έμμηνα**.

Βράζουμε 3 κουτάλια της σούπας κομμένα *φύλλα* σε 3 *φλιτζάνια* νερού για 10 λεπτά και τα πίνουμε ανάμεσα στα γεύματα.

Άλλου είδους *αφέψημα*, που γίνεται με 15-20 γραμ. φύλλων σε ένα λίτρο νερό, χρησιμοποιείται για πλύσιμο των κουρασμένων **ματιών**.

Άλλος τρόπος για **πονεμένα μάτια**: Κόβουμε χλωρές *κληματόβεργες* την άνοιξη και μαζεύουμε το *χυμό*, στόλα-στάλο, σε ένα μπουκολόκι κι από αυτό στάζουμε λίγες σταγόνες στο μάτι. Επίσης, για τα **κουρασμένα μάτια** και το **πρησμένα βλέφαρα** μπορούμε νο κάνουμε *κομπρέσες* με *χυμό* σταφυλιού (βρέχοντας λίγο βομβάκι).

> Η **σταφυλοθεραπεία** μπορεί να γίνει εύκολα κι αποτελεσματικά όταν τρώμε μόνο σταφύλια (μία βδομάδο είναι καλά για πρώτη φορά) μέχρι 2 κιλά την ημέρα. Μόνο που πρέπει να καταπίνουμε και τα κουκούτσια (άλλωστε τα σταφύλια με κουκούτσια είναι τα μόνα που ωριμάζουν χωρίς ορμόνες). Και για να μην ερεθίζονται τα ούλα μας πρέπει να ξεπλένουμε τα στόμα μας μετά από κάθε γεύμα με νερά και λίγη μαγειρική σόδα.

Προφυλάξεις: Η σταφυλοθεροπεία **δεν κάνει καλό** σε άτομα πολύ **ηλικιωμένα**, σε **καρδιοπαθείς** και σε άσους πάσχαυν απά **χρόνια αναπνευστικά νοσήματα**.

Σε περίπτωση **ζαχαροδιαβήτη** και **κολίτιδας** δεν επιτρέπεται να τρώμε σταφύλια, ούτε να πίνουμε τους χυμούς του σταφυλιού.

Κόλιαντρος

Για αεροφαγία και κακή χώνευση

Άλλα ονόματα: Κόλιαντρο το εδώδιμο. Κορίανδρος. Κουτβαράς. Κοριός (νωπός ο καρπός του μυρίζει, πραγματικά, σαν κοριός. Αλλά όταν ξεραθεί έχει πολύ ευχάριστο άρωμα και γεύση).

Επιστημονική ονομασία: *Coriandrum sativum*

Ιστορίες για τον κόλιανδρο, που είναι ένα από τα γνωστότερα καρυκεύματα σε όλο τον κόσμο: Λέγεται ότι τον καλλιεργούσαν στους κήπους της Βαβυλωνίας. Άλλωστε αναφέρεται στην Παλαιά Διαθήκη (Εξοδος 16:31) Σήμερα φυτρώνει σε όλες τις Μεσογειακές χώρες αλλά καλλιεργείται και σε πολλές άλλες.

Στο Μεσαίωνα ήταν απαραίτητο καρύκευμα στην κουζίνα. Τριμμένος Κόλιαντρος μέσα σε ξίδι ήταν συντηρητικό για το κρέας. Τον χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά ποτά και για να θεραπεύσουν τα σπυράκια. Τον 17ο αιώνα τα μπισκότα με κόλιαντρο ήταν η πιο νόστιμη λιχουδιά που πρόσφεραν με το κρασί ή το τσάι.

Σήμερα δεν είναι πια περιζήτητος (άγνωστο γιατί) αλλά βρίσκεται ακόμα σε κάποια μανάβικα. Έχει ωραίο άρωμα. Στην Ινδία τον χρησιμοποιούν στη σάλτσα κάρυ και στην Γερμανία σε λουκάνικα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον κόλιαντρο στα γλυκά ή στα μπισκότα σας, στο ψωμί ή στα φαγητά.

Τη μεγαλύτερη φήμη του απέκτησε ο κόλιαντρος όταν χρησιμοποιήθηκε από τους Καρμελίτες μοναχούς, το 17ο αιώνα στο «Νερό της Καρμέλη» που έγινε διάσημο.

Τον κόλιαντρο ή κορίανδρο τον χρησιμοποιούν για άρτυμα και στη ζυθοποιία για να αρωματίσουν τη μπίρα. Πολυάριθμα ορεκτικά

ποτά (*απεριτίφ*) και λικέρ καθώς και το γερμανικό ούζο περιέχουν κόλιοντρο. Στη Φαρμακευτική χρησιμοποιείται για βελτιωτικό της γεύσης. Στο Αλγέρι καλύπτουν με κόλιαντρο – πιπέρι- και- αλάτι τα κρέατα που θέλουν να διατηρήσουν. Ταιριάζει πολύ, γευστικά, σε φαγητά όπως οι αγκινάρες και τα μανιτάρια.

Χρήσιμα μέρη: Οι *καρποί* του, που κακώς λέγονται *σπόροι* (Δείτε την έγχρωμη εικόνα τους στη σελίδα 38) και το *αιθέριο λάδι* (που βγαίνει με απόσταξη κοπανισμένων καρπών στον ατμό).

Πού το βρίσκουμε: Θα το ανακαλύψετε στους αγρούς από τη μυρωδιά. (Αν αγοράσετε καρπούς φυτεύονται εύκολα). Καρπούς θα βρείτε στα φαρμακεία που έχουν συλλογή βοτάνων και σε καλούς βοτανοπώλες (θα βρείτε διευθύνσεις στις πίσω σελίδες του βιβλίου)

Δραστικές ουσίες: *Κοριανδρόλη, Γερανιόλη, Πινίνη, Κινεόλη, Τερπινίνη,* Τερπένια και *Μπορνεόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις: (Ανάλογες με του γλυκάνισου και του κύμινου)

Χωνευτικό, κατάλληλο γιο όσους νιώθουν την ώρα της πέψης **πόνους στο στομάχι**.

Κατά της **αεροφαγίας**. Βοηθάει να φύγουν τα αέρια από την κοιλιά και το έντερο.

Διεγερτικό. Παλιά του οπέδιδον *αφροδισιακές* ιδιότητες. Το βέβοιο είναι ότι βοηθάει σε **νευρική ανορεξία** και σε **νευρική κόπωση**. (Πάντως σε μερικά μέρη θεωρείται και σήμερα **αφροδισιακός**).

Σπασμολυτικό.

Σε **ρευματισμούς** και **πόνους των αρθρώσεων** (με *εξωτερική* χρήση).

Ο κόλιαντρος έχει χρησιμοποιηθεί από την Ιατρική σε παθήσεις του εντέρου, σε **υστερίες** και σε **πονοκέφαλους**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*, για το στομόχι κοι την **αεροφαγία**. Βράζετε ένα *κουταλάκι καρπούς* σε ένα *φλιτζάνι* νερό, το σουρώνετε μετά από 10 λεπτό κοι *πίνετε* ένο *φλιτζάνι* μετά από κάθε γεύμο

Σαν έγχυμα. Δυο κουταλάκια καρπούς κόλιαντρου την ημέρα σε ένα φλιτζάνι νερό.

Σε σκόνη. Πίνεται με λίγο νερό από ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι τη φορά.

Σε βάμμα (από το φαρμακείο) 10 ως 20 σταγόνες μετά τα γεύματα.

Αιθέριο λάδι. 1 ως 3 σταγόνες 2 με 3 φορές την ημέρα, με λίγο μέλι, μετά τα γεύματα.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, σε αλοιφές για τους ρευματικούς πόνους. (Να δούμε πότε θα βρεθούν αρκετοί μερακλήδες φαρμακοποιοί που δεν θα αρκούνται να κατεβάζουν κουτάκια με σπεσιαλιτέ από τα ράφια αλλά θα βοηθούν ουσιαστικά τους πελάτες τους να γλιτώσουν από το χαζό κυνήγι των ακριβών φαρμάκων και να αναζητούν το ΣΩΣΤΟ βοτανικό φάρμακο).

Κολλιτσίδα

Για ουρικό, πέτρες χολής και νεφρών και για έρπητα ζωστήρα

Άλλα ονόματα και είδη: Άρκειον. Αγγατολάπαθο. Αρκτιον Λάππα. Πλατομαντήλα. Καβαλλαριά. Κολλιτσόχορτο. Κολλιτσάνι. Ασπράγκαθο.

Επιστημονικές ονομασίες: *Galium aparine. Arctium Lappa. Xanthium. Lappa minor,*

Ιστορίες για την κολλιτσίδα: Στην Ουκρανία χρησιμοποιούσαν την κολλιτσίδα κατά της λύσσας και ο *Παύλος Αιγινήτης* την συνιστούσε, βρασμένη, σε κστσπλάσματα για τα καρκινικά έλκη. Η ρίζα της, στο πάχος δαχτύλου, είναι γκριζωπή από έξω και λευκή από μέσα, με στυφή γεύση. Η Φαρμακολογία *Ν. Κωστή* αναφέρει ότι η κολλιτσίδα ενεργεί κυρίως στα νεφρά και στο δέρμα.

Λένε ότι οι ρίζες της κολλιτσίδας θεράπευσαν τον *Ερρίκο τον 3ο* από τη σύφιλη.

Αν καβουρντιστούν σπόροι κολλιτσίδας παίρνουν γεύση και μυρωδιά όμοια με καφέ.

Η ρίζα της περιέχει μία χρωστική ουσία που βάφει τα υφάσματα με φυσικό χρώμα. Λένε επίσης ότι παχαίνει τα κατσίπουλα (*Ι. Ημονάκης*).

Η πιο χρήσιμη όμως για τον περισσότερο κόσμο, θεραπευτική ιδιότητα της είναι ασφολώς ότι μειώνει το ουρικό οξύ κοι την ψομμίαση κοι βοηθάει νο μην αποκτήσουμε πέτρα στο νεφρό. Αν όμως έχουμε ήδη πέτρα στο νεφρό που προέρχεται από συσσώρευση ουρικού οξέος, είναι σχετικά εύκολα να διαλυθεί.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό. Φύλλα, *σπόροι* και *ρίζα* (που όταν ξεραθεί είναι σχεδόν άχρηστη). Έγχρωμες εικόνες στη σελίδα 21.

Πού το βρίσκουμε: Αυτά τα αγριόχορτο φυτρώνουν στους ακαλλιέργητους αγρούς, στα ξέφωτα των δασών, σε χαλάσματα και σε σκουπιδότοπους. Ανθίζουν τον Ιούλιο και τα μαζεύουμε από Μάιο ως Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε βάζα. Τα έχουν οι περισσότεροι βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της περιέχει μια χρωστική ουσία που βάφει το νερό κόκκινο (*Ι. Ημονάκης*) ή κίτρινο (*Ι. Χαβάκης*). Αρωματικό λάδι, Ταννίνη, Άλατα Καλίου, Ασβεστίου και Μαγνησίου, ένα αντιβιοτικό στοιχείο σαν την πενικιλίνη, και *Ινσουλίνη*. Οι *σπόροι* περιέχουν *Αρκτιίνη*. Τα *φύλλα ανθρακικά* και *νιτρικά* άλατα του Καλίου (*Guibourt*).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η κολλιτσίδα χρησιμοποιείτοι σον:

Διουρητικό που μειώνει το **ουρικό** οξύ, γιατρεύει την **ψαμμίαση** και βοηθάει να μη μεταβληθεί σε πέτρα στο νεφρό.

Ορεκτικό, Εφιδρωτικό, Κοθορτικό, Υπακτικό.

Ένα από τα είδη κολλιτσίδας, το *Galium aparine* αυξάνει και την περιεκτικάτητα σακχάρου στο αίμα. Είναι δηλαδή παλύτιμο σε όσους έχουν **υπόταση**. Αυτό όμως σημαίνει ότι δεν πρέπει να το τρώνε, ούτε να πίναυν τα αφέψημά του οι **διαβητικοί**. (Είναι η καλλιτσίδα με τα παλλά φυλλαράκια της έγχρωμης φωταγραφίας στη σελίδα 29.)

Χολαιρετικό, Χολαγωγά. Διαλύει τις πέτρες της χολής.

Μικροβιακτόνο. Αντιβιατικό κατά των βακτηριδίων σε θετικό Γκραμ (Ξανθό **σταφυλόκοκκο, πνευμονόκοκκο**) για **αποστήματα** -«καλόγηρους», **άνθρακα.**

Επίσης θεωρείται από παλιά ως *σντισυφιλιδικό.*

Φάρμακα κατά των **δηλητηριάσεων**. Για **δάγκωμα** από **φίδια** και μάλιστα από **έχιδνα.**

Για τους **ρευματισμούς** και τα **αρθριτικά**.

Για πυώδεις **δερματοπάθειες** (κι ασθένειες που έχουν σχέση με τον ιδρώτα), **ακμή, λειχήνες, εκζέματα, έρπητα, ιλαρά**.

Ακάμη είναι *επουλωτικό* και *σντιφλαγιστικά.* Οι πλύσεις με *αφέψημα* ή *έγχυμα* κολλιτσίδας αφαιρούν ή απαλύνουν τις **φακίδες** και επουλώνουν τα ηλιο**εγκαύματα**. Παλλοί χωρικοί χρησιμοποιούν καλλιτσίδα για περιπαίηση **πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται: (Καλύτερο *νωπή)*

Σαν *αφέψημα* από νωπές *ρίζες.* Βράζουμε 40 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, για 10 λεπτά. Για την **ιλαρά** πίνουμε ένα κουτσλάκι κάθε 5 λεπτά. Το «ξέσπασμα» του εξανθήματος συμπληρώνεται μέσα σε δυο ώρες. Η θεραπεία χρειάζεται τρεις μέρες (προσοχή όμως στα ρεύματα του αέρα).

Για τις **πέτρες στα νεφρά** και τις περισσάτερες άλλες παθήσεις που αναφέρω πίνουμε 2 με 3 *φλιτζάνια αφέψημα* την ημέρα.

Για τα **ορθριτικά** ένα *αφέψημα* από 60 γραμ. νωπές ρίζες σε ένα λίτρο νερό, να βράσει 5 λεπτά. Πίνουμε δυα λίτρα την

ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα (το ένα ποτήρι το πρωί, με άδειο στομάχι).

Για *διουρητικό* ένα *αφέψημα* από 4 με 5 γραμμάρια *σπόρια*, που τα βράζουμε σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρία *φλιτζάνια* την ημέρα.

Για την **αϋπνία** πρέπει να πίνουμε το *έγχυμα* που γίνεται με 30 γραμ. ξερή κολλιτσίδα σε 2 *φλιτζάνια* νερό.

Τις **φακίδες** και τα **εγκαύματα** από τον ήλιο τα πλένουμε με *έγχυμα* ή *αφέψημα* φρέσκου φυτού, με τη βοήθεια φυσικού σφουγγαριού.

Στα δαγκώματα **φιδιών** βάζουμε *επιθέματα* με ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα κολλιτσίδας.

Σε χρόνιες **πνευμονικές παθήσεις**, **συνάχι** διαρκείας και για τους πόνους των **ρευματισμών** ή της **αρθρίτιδας** βάζουμε *καταπλάσματα* με φρέσκα *φύλλα* πάνω στο στήθος.

Καταπλάσματα από ψημένα φύλλα ή φύλλα κοπονιαμένα με λάδι γίνοντσι αλοιφή για τους αρθριτικούς πόνους.

Φύλλα κολλιτσίδας μαλαγμένα σε ελαιόλαδο βοηθούν να επουλωθούν τα **έλκη στις γάμπες**. Ο γιατρός *Jean Valnet* λέει ότι είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν και για τους **ελκώδεις καρκίνους**.

Αν βράσουμε τρεις χούφτες φρέσκες *ρίζες* κολλιτσίδας σε ένα λίτρο νερό για 20 λεπτά είνοι καλή *λοσιόν* για την **τριχόπτωση**. Βρέχουμε με αυτήν τακτικά το κεφάλι και κάνουμε εντριβή στο τριχωτό μέρος. Το *αφέψημα* αυτό είναι κατάλληλο και για πλύσιμο *δερματικών* παθήσεων όπως η **ακμή**, και οι **λειχήνες**.

Αν βράσουμε *ρίζες* κολλιτσίδας, τις κάνουμε πολτό και τον βόλουμε *κατάπλασμα* στους **δοθιήνες** μαλακώνουν, ανοίγουν κοι φεύγει το πύο. (Το *κατάπλασμα* αυτό κάνει καλό και στον κοινό **έρπητα** και στην **ψωρίαση**).

Κουκιά

Το ζουμί της διώχνει τις χιονίστρες

Άλλα ονόματα: Κύαμος

Επιστημονική ονομασία: *Nicia faba*

Ιστορίες για την κουκιά: Μπορείτε να φανταστείτε ότι ακόμα και τα φτωχότερα όσπρια έχουν τόσες θεραπευτικές ιδιότητες ώστε να θεωρούνται φάρμακο από τη Λαϊκή Θεραπευτική; Κι όμως,... Τα κουκιά ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και ο *Διοσκουρίδης* τα περιέγραψε σαν «*όσπρια πνευματώδη, φυσώδη, δύσπεπτα και δυσόνειρα*». Αλλά σήμερα έχει βρεθεί ότι διαθέτουν και κάποιες χρήσιμες ιδιότητες, όπως ότι κατεβάζουν το σάκχαρο, ότι κάνουν καλό σε όσους υποφέρουν από ψαμμίαση, χολή και άλλα.

Τα λουλούδια και ο καρπός της κουκιάς θεωρούνται φάρμακο του ουροποιητικού συστήματος. Αλλά και σε χιονίστρες και σε ανεμοπύρωμα είναι χρήσιμα καθώς και ως τροφή των διαβητικών.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια και ο καρπός (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32)

Πού τα βρίσκουμε: Φρέσκα κουκιά έχουν όλοι οι μανάβηδες τον Απρίλιο και Μάιο. Ξερά έχουν τα παντοπωλεία, όλο το χρόνο. Καρυφές του με λουλούδια μπορείτε να έχετε μόνον αν φυτέψετε μερικά.

Δραστικές ουσίες: υδατάνθρακες, αζωτούχες ουσίες, βιταμίνες A, B, C, Σίδηρος, Ασβέστιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Καταπραϋντικά των ουροφόρων και των ηπατικών οδών, χρήσιμα σε **ουρολοιμώξεις** κ.α.

Σε ρευματισμούς-αρθρπικά, αυξημένο **ουρικό οξύ**, προβλήματο **νεφρών** και κύστης και σε **υδρωπικία**, βοηθούν όταν ανακατεύαυμε στα *αφεψήματα* άλλων βατάνων και ξερά κουκιά, καπανισμένα.

Διουρητικά. Χρήσιμα για όσους υπαφέρουν από **κολικούς** νεφρών, ή από **αρθριτικά** ή **ρευματισμούς**. Τα φρέσκα κουκιά κατεβάζαυν το **σάκχαρο** του αίματος γι' αυτό μπαραύν να τα τρώνε οι **διαβητικοί**, με καθαδήγηαη του γιατρού (μια τέτοια δίαιτα θα απαιτούσε 5 ως 8 κιλά φρέσκα κουκιά την εβδομάδα, μαγειρευτά).

Κλείνουν τις πληγές από **εγκαύματα** και στεγνώνουν το ανεμοπύρωμα (**ερυσίπελας**)

Βαηθαύν στη **χολοκυστίπιδα** και στη **χολολιθίαση**.

Επειδή *είναι διεγερτικά* έχουν θεωρηθεί από τα παλιά *χρόνια* ως *αφροδισιακά*.

Το νερό από το πρώτο βράσιμο των καυκιών μπορείτε να τα χρηαιμαπαιείτε *σε ποδάλαυτρσ* και *χειράλαυτρα*, αν υποφέρετε από **χιονίστρες**, και α χυλός από ξερά κουκιά, που βράσατε πάνω από 5 ώρες είναι φάρμακο για τη **διάρροια**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *σφέψημσ*: Βράζετε 30 γραμ. λουλούδια ή 30-50 γραμ. ανθιαμένες κορυφές του φυταύ σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 *φλιτζάνια* την ημέρα, ανάμεαα στα γεύματα, για **ημικρανίες**, **ισχιαλγίες**, **λουμπάγκο** και **κολικούς νεφρών**

Το ίδιο αφέψημα είναι *διουρητικό* χρήσιμο σε όσους υποφέρουν από **αρθριτικά**, **ρευματισμούς**, **ισχιαλγία**, **κολικούς των νεφρών**, **μολύνσεις νεφρών** και **βήχα**).

Οι άρρωστοι με προβλήματα **χολής** μπορούν να πίνουν τα πρωί, νηστικοί, ένα αφέψημα από ξεραμένα λαυλούδια κουκιάς.

Το ζουμί από βρασμένα φύλλα κουκιάς (30 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό) τα πίναυμε αε **λευκωματουρία**.

Στην **ψαμμίαση** βοηθά ιδιαίτερα αν πίνετε κάθε πρωί σε λίγο νερό ένα-δύο γραμμάρια σκόνη από κουκιά που ξεράνατε σε φούρνο και τα κοπανίσατε.

Το **εγκαύματα** και το **ανεμοπύρωμα** μπορείτε να το πασπαλίζετε με αλεύρι από κουκιά.

Άλλες εφαρμογές: Ξερά και αποφλοιωμένα τρώγονται σαν πουρές (φάβα). Τα καβουρντισμένα κουκιά θεωρούνται στην Ανατολική Κρήτη άριστος μεζές για τη ρακή.

Προφυλάξεις:
Πολλά παιδιά που έφαγαν ωμά φρέσκα κουκιά έπαθαν *δηλητηρίαση*, συχνά θανατηφόρα, που λέγεται *κυάμωση*.
Θεωρείται πιθανό ότι η δηλητηρίαση παρουσιάζεται όταν φάμε εκτός από τα φρέσκα κουκιά και *γαλακτερά προϊόντα* ή πιούμε γάλα. (Η ιατρική θεωρεί ως αιτία της κυάμωσης την κληρονομική έλλειψη ενός ενζύμου από τον οργανισμό).

Κουμαριά

Για κουρασμένους

Άλλα ονόματα: Αγριοκουμαριά, Κόμαρος, Κουραμιά, Λαγομηλιά.

Επιστημονική ονομασία: *Arbutus unedo*

Οι κουμαριές που φυτρώνουν στα περισσότερα βουνά, ήταν γνωστές ως καλλωπιστικό φυτό αλλά και ως *αιμοστατικό* στους αρχαίους Έλληνες.

που μας έχουν αφήσει περιγραφές του. Οι καρποί τους όταν ωριμάσουν είναι γλυκοί, παρόλο που είναι γεμάτοι με σκληρούς σπάρους. Στα χωριά κοντά στον Πλαταμώνα φτιάχναν μια δυνατή *ρακή* από τα καύμαρα. Στα απομνημονεύματα του *Μακρυγιάννη* βλέπουμε ότι οι πρακτικοί γιατροί, στην Επανάσταση του '21 καθάριζαν τις *πληγές* των τραυματιών με κρασί στο οποίο είχαν βράσει καύμαρα.

Χρήσιμα μέρη: Τα *Φύλλα* και ο *καρπός* (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 29).

Πού το βρίσκουμε: Σε πολλά βουνά της χώρας μας. Φύλλα μπορούμε να συλλέξουμε όλο το χρόνο. Καύμαρα μόνο στο τέλος του καλοκαιριού και το φθινόπωρο. Μπορούμε να φυτέψουμε μια καυμαριά σε μεγάλη γλάστρα ή σε κήπο. Αρκετοί βοτανοπώλες θα φέρουν φύλλα και καρπούς αν υπάρξει ζήτηση...

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ. *Ουρσόνη, Ρεικολίνη, Αρμπουστερίνη, Αρμπουτοσίδη, Αρμπουτίνη,* (τα ονόματα προέρχονται από την επιστημονική ονομασία του φυτού).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της καυμαριάς είναι *διουρητικά*, και *αντισηπτικά*.

Καταπραϋντικά σε φλογώσεις των ουροφόρων οδών (**κυστίτιδα**, **πυελονεφρίτιδα**, **υπερτροφία του προστάτη** με πυόρραια, **βλεννορροϊκή ουρηθρίτιδα** και σε άλλες χρόνιες παθήσεις της κύστης).

Στυπτικά, Αιμοστατικά. Συνιστώνται σε **αιματουρίες** και σε **αιμορραγίες της μήτρας**.

Λιθοτριπτικά, πολύ αποτελεσματικά σε **μολυσματική ουρική λιθίαση**. Συνιστώνται σε **διάρροια**, **εντεροκολίτιδα**, **ευερέθιστο έντερο**, **σπαστική κολίτιδα**. Αλλά και σε **ενούρηση** και **δυσούρηση**. Και σε **λευκόρροια**.

Για τους «**καλόγηρους**» (δοθιήνες), τα **αποστήματα** και τα **σπυριά** που έχουν **σταφυλόκοκκο** μπαρείτε να παρασκευάσετε μία αντιφλεγμονώδη αλοιφή, δουλεύοντας σε γουδί 10-15 κούμαρα με λίγο παρθένα ελαιόλαδο και αγνά κερί, ώσπου να γίναυν πηχτάς χυλός.*(Γιατρός Σπύρου)*.

Ο ώριμος καρπός συνιστάται σε **δυσκοιλιότητα** και σε **αεροφαγία** (προκαλεί *περιστολή* στα έντερο και βαηθάει να φύγαυν το **αέρια**.)

Πώς χρησιμοποιούντοι:

Σαν *αφέψημσ*: Βράζαυμε μια χούφτα *φύλλα* ή *κσρπαύς* σε ένα λίτρο νερό. Μετό τα βράσιμο τα αφήνουμε 15 λεπτά μέσα στο νερό. Σουρώνουμε και το πίνουμε σε τρεις δόσεις, μέσα σε 24 ώρες από τη στιγμή που έβροσε.

Για **κυστίπιδα** και **πυελονεφρίπδα** βράζαυμε για 15 λεπτά δυο *κουταλάκισ φύλλα σε ένα φλιτζάνι* νερά κοι τα πίνουμε δυο φορές την ημέρα. Αλλά, προσοχή: Αυτή η θεραπεία πρέπει να γίνετοι με παροκολούθηση γιοτρού και για μικρά χρονικά διαστήματα, γιατί μπορεί να προκολέσει ναυτία και εμετό.

Όταν χρειάζεται να κάνουμε πιο δυνατά το *αφέψημα* τα βράζουμε ώσπου να μείνει το μισό και πίνουμε τρία *φλιτζάνισ* την ημέρα.

Σε *σκόνη* (ον τη βρείτε σε κόποια φαρμακεία): μπορείτε νο διαλύετε 2 μέχρι 5 γραμμάρια την μέρα σε λίγο νερό και να την πίνετε.

Άλλες χρήσεις:

Ένα *τονωτικό* γιο εξασθενημένους οργανισμούς γίνεται αν διαλύσετε ώριμα κούμαρα σε σπιτικό κρασί (χωρίς φάρμοκα και συντηρητικά) και προσθέσετε ένα φλιτζάνι νερό στο οποίο θα έχετε βράσει κανέλα και ζόχαρη. Μπορείτε να πίνετε ένα κρασοπότηρο με το βροδινό φογητό.

Αν κάνει εντριβή ένας γριπιασμένος με *ρακή* από αυτήν που βγάζουν από κούμαρα στον Πλαταμώνα, (ή πιει λίγη από αυτή, ανακατεμένη με *κσνέλσ* και *μέλι*) προκαλεί *υπερθέρμανση*, ιδρώτα κοι υποχώρηση του **πυρετού**. (Η διοφορά της ρακής ουτής από τις άλλες είναι μια κάποιο λιπαρότητα, που δεν την αφήνει να εξατμιστεί αμέσως.)

Κουρκουμάς

Κάνει καλό στη χολή και στο συκώτι

Επιστημονική ονομασία: *Curcuma longa*

Το πικάντικο μπαχαρικό που μαζί με πιπέρι, κόλιαντρο, (κορίανδρο) κανέλλα, γαρίφαλα, κάρδαμο, κύμινο, αποτελούν το μείγμα «*κάρυ*» που χαρακτηρίζει τα ινδικά φαγητά, έχει πολύτιμες ιδιότητες για τη χολή και το συκώτι. Αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από όσους υποφέρουν από το στομάχι τους. Και η συχνή χρήση του μπορεί να προκαλέσει από *ξινίλες* ως έλκος και σε όσους δεν υποφέρουν από το στομάχι τους.

Χρήσιμα μέρη: Το ριζωμά του (ολόκληρο και τριμμένο). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40.

Πού το βρίσκουμε: Όπου πουλάνε βότανα και μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: *Κουρκουμίνη (Χολαγωγό) αιθέριο λάδι, Καμφορά.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το *έγχυμα* ριζών κουρκουμά χρησιμοποιείται για τις παθήσεις του **ήπατος** και της **κύστης**, όπως η **ανεπάρκεια** και η **συμφόρηση του ήπατος** από ελονοσία, ο **ίκτερος** και οι **ουρολοιμώξεις**.

Το αιθέριο λάδι του είναι χρήσιμο για **χολόλιθους, παρακράτηση χολής, χολοκυστίτιδα, χολαγγειίτιδα υπερχοληστεριναιμία**).

Σπασμολυτικός, χωνευτικός και βακτηριοκτόνος.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ βοηθά σε **κρυολογήματα** και **πόνους των οστών**.

Πώς χρησιμοποιείται: Ως *αφέψημα*. Βράζουμε 5 γραμ. σε ένα ποτήρι νερό και το πίνουμε, λίγο-λίγο όλη την ημέρα.

Και υγρό έγχυμα: 20 σταγόνες μέσα σε λίγο νερό, ή σε χυμό, ή σε τσάι, πριν από τα γεύματα.

Προφυλάξεις: Η **χρήση** του κιτρινίζει την επιδερμίδα.
Η **συχνή χρήση** του προκαλεί ξινίλες στο στομάχι.
Η **μεγάλη χρήση** του προκαλεί έλκος στο στομάχι.

Κρεμμύδι

Ένα παμφάρμακο

Άλλα ονόματα: Κρόμμυον, Άλλιον το κοινό, Άλλιο το κρόμμυο.

Επιστημονική ονομασία: *Allium cepa*

Ιστορίες για το κρεμμύδι που ήταν γνωστό στην αρχαία Κίνα και την αρχαία Αίγυπτο εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια. Ήταν επίσης γνωστό στην αρχαία Ελλάδα ως αρτυματικό. Αναφορές βρίσκουμε στον *Όμηρο*, στον *Ηρόδοτο*, στο *Θεόφραστο*, στο *Διοσκουρίδη*.

Ο πατέρας της Ιατρικής *Ιπποκράτης* δήλωνε ότι τα κρεμμύδια είναι καλά για την όραση. Στον Μεσαίωνα τα κρεμμύδια χρησιμοποιούνταν για τα δαγκώματα σκυλιών, οχιάς και τα τσιμπήματα εντόμων.

Σήμερα ο περισσότερος κόσμος το γνωρίζει για τις χρήσεις του στην κουζίνα, όπου δίνει ορεκτική γεύση στα φαγητά, στις σαλάτες, στις σάλτσες και λιγότεροι το γνωρίζουν ως φάρμακο. Περιέχει όμως *γλυκοσίδια* παρόμοια με το λάδι του σιναπιού, μια φυτική ορμόνη όπως η *ινσουλίνη*, μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και άλλες βιταμίνες.

μέταλλα και ιχνοστοιχεία, που απαριθμώ στο βιβλίο «*Οι τροφές που χαρίζουν υγεία*».

Το κρεμμύδι είναι παράγοντας *υγείας* και *μακροζωίας*. Οι Βούλγαροι που τρώνε πολλά κρεμμύδια έχουν τους περισσότερους αιωνόβιους. Και στην Τρανσυλβανία όπου τρώνε πάρα πολλά κρεμμύδια ο *καρκίνος* είναι άγνωστος.

Όταν τρώμε καθημερινά κρεμμύδι προλοβοίνουμε την *βήχα* και το *κρυολογήματα*. Κι ακόμη η κρεμμυδοφαγία τονώνει την κυκλοφορία, μειώνει την *πίεση* του αίματος, ανοίγει την *όρεξη* και δυναμώνει την *καρδιά* και τους *οδένες*.

Παρ' όλα αυτά το κρεμμύδι δεν τα δέχονται όλοι οι οργανισμοί. (Και σε όσους όμως οργανισμούς προκαλεί φούσκωμα ή αδιοθεσία στο στομάχι όταν τρώγεται ωμό, δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα αν το φάνε βρασμένο.)

Όσο για τις *διουρητικές* του ιδιότητες, έχει μείνει σαν ανέκδοτο στην ιατρική βιβλιογραφία η ιστορία ενός Γάλλου υπουργού, που ύστερα από μία συζήτηση ήπιε μερικές στογάνες από αφέψημα κρεμμυδιού για να αποδείξει στους συνομιλητές του ότι «*περιφρονεί κάτι τέτοιες δοξασίες*». Αμέσως μετά είχε να προεδρεύσει σε ένα συμβούλιο, που αναγκάστηκε να το εγκαταλείψει βιαστικά πέντε φορές μέσα σε δυο ώρες. Και στο διάστημα αυτό «*κστουρήθηκαν*» και οι συνομιλητές του... από το γέλια.

Από το 1989, που το *Journal of the National Cancer Institute* δημοσίευσε μια κινέζικη μελέτη η οποία ανέφερε ότι όσοι έτρωγαν μεγάλες ποσότητες φυτών του γένους *άλλιον* είχαν χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του στομάχου, το κρεμμύδι προσέλκυσε την προσοχή πολλών σοβαρών ερευνητών και ήδη πολλές άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι διάφορα χημικά στα κρεμμύδια μπορούν να καταστείλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων σε δοκιμαστικούς σωλήνες και σε πειραματόζωα.

Η χημεία του κρεμμυδιού έχει τόσο πολύπλοκες δομές, με πάνω από 100 θειούχες ενώσεις, που αφήνει άναυδους

τους χημικούς. Και είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή όπως η *κερσετίνη*, που έχει δειχτεί ότι απενεργοποιεί αρκετά καρκινογόνα και παρεμβαίνει στην ανάπτυξη ευαίσθητων σε οιστρογόνα κυττάρων, που ενέχονται στον καρκίνο του μαστού.

Εξάλλου μια θειούχος ένωση που ανακαλύφθηκε πρόσφατα στο κρεμμύδι από τον δρα *Έρικ Μπλοκ* του Πανεπιστημίου της Ν. Υόρκης, προλαβαίνει το άσθμα και τις φλεγμονικές αντιδράσεις, επιβεβαιώνει την από αιώνες παραδοσιακή χρήση του κρεμμυδιού ως φάρμακο για τις αναπνευστικές νόσους.

Ακόμη, το κρεμμύδι έχει θετική επίδραση και στη χοληστερίνη, καθώς, σύμφωνα με μελέτες, οι άνθρωποι που τρώνε ένα κρεμμύδι την ημέρα αυξάνουν την HDL (την «καλή» τους χοληστερίνη) βαθμούν τη μείωση της πίεσης αίματος και προλαβαίνουν τους θρόμβους αίματος.

Σήμερα το κρεμμύδι είναι ένα από το 500 φυτά του γένους *Allium*, που περιλαμβάνει το σκόρδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και τα πράσο, που ερευνώνται από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ για τις ιδιότητες του που καταπολεμούν τον καρκίνο.

(Και κάτι από τη Λαογραφία, που έχει συχνά επαληθευτεί: Λένε πως όσα περισσότερα «καλύμματα» έχει το κρεμμύδι τόσο πιο κρύος θα είναι ο χειμώνας).

Χρήσιμα μέρη: ο βολβός και ο χυμός του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36).

Δραστικές ουσίες: Ένα πτητικό και δακρυγόνο *λάδι*, *βιταμίνες* Α, Β, C, μεταλλικά άλατα. (Νάτριο, Κάλιο, Φώσφορο, Ασβέστιο, Σίδηρο, Ιώδιο. Θείον, Πυριτικά, Φωσφορικά και *Κετονικά οξέα*), Σάκχαρα, *Γλυκακινίνη*, Φλαβόνες, ένζυμα και Αλλυλοπροπυλικό *δισαυλφίδιο*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το κρεμμύδι έχει τόσο πολλές θεραπευτικές ιδιότητες ώστε ο σύντομας κατάλογος που ακαλουθεί είναι μόνον ενδεικτι-

κός. Είναι *αντι-σηπτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντι-τοξικό, σπασμολυτικό, τονωτικό, αντι-σκορβουτικό, αντι-ρευματικό, χωνευτικά, αντι-σκληρωτικό* και *αντι-θρομβωτικό, αφροδισιακό* και άλλα, όπως θα δούμε αναλυτικό:

Το *ωμό κρεμμύδι ανοίγει την όρεξη* και διεγείρει την λειτουργία της *πέψης* (ωστόσο όσοι υποφέρουν οπά το στομάχι τους καλύτερα να απαφεύγουν το ωμό κρεμμύδι).

Ο *χυμός* ωμών κρεμμυδιών κατεβάζει το σάκχαρο στους **διαβητικούς** που πίνουν μισό φλιτζάνι του καφέ κάθε *πρωί*, νηστικοί κι αμέσως μετά λίγες σταγόνες λεμονιού για να φτιάξει τη γεύση τους.

Είναι γενικό *ρυθμιστικό* του νευρικού, του ηπατικού και του νεφρικαύ συστήματας.

Δυνατό *διουρητικό* που διαλύει την **ουρία**. Πολύτιμο σε **ολιγουρία** και κατακράτηση υγρών (και σε **πλευρίτιδα, περικαρδίτιδα**) σε **αζωθαιμία** κοι **χλωραιμία**.

Αντισηπτικό, βακτηριαστατικό, αντιμολυσματικό, αντιβιοτικό, (ιδιαίτερα αποτελεσματικό στον **σταφυλόκοκκο**).

Θεραπεύει **δερματίτιδες**.

Αντιρρευμοτικό, γι' αυτό δεν πρέπει να λείπει -άχι, βέβαια τσιγαριστό- από τα φαγητά όπαιου υπαφέρει από **ρευματισμούς** - **αρθριτικά**.

Χολαγωγό και *χωνευτικό*, τονώνει την **πέψη**, καθαρίζει το έντερο απά τις αχώνευτες τροφές.

Κατεβάζει την **υψηλή πίεση**.

Βαηθάει σε περιπτώσεις **αναιμίας** και σε σωματική και πνευματική **υπερκόπωση**.

Προκαλεί *εφίδρωση*, διώχνοντας τις **τοξίνες** από τον οργανισμό γι' αυτό είναι χρήσιμο σε μαλυσματικές ασθένειες.

Πιστεύεται ότι έχει *αφροδισιακές ιδιότητες*, ίσως επειδή τονώνει όλες τις λειτουργίες ταυ οργανισμού.

Καθαρίζει με καταπληκτικό τρόπα τα δέρμα και δίνει ένα ρόδινο χρώμα στα μάγαυλα (Να ένα φυσικά καλλυντικό.

Όσο για τη μυρωδιά, δείτε πιο κάτω τους τρόπους να την εξαφανίσετε).

Διώχνει τα **παράσιτα του εντέρου**)

Ενισχύει την **τριχοφυΐα**, με εξωτερική χρήση.

Παλύτιμο για *πρόληψη* γεροντικής **άνοιας**, **προστατίτιδας**, **ανικανότητας**, **αρτηριοσκλήρωσης** και **θρόμβωσης**.

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί τον χυμό του κρεμμυδιού για τη **φαρυγγίτιδα** και τον **πονόλαιμο**, για κάθε αναπνευστική αρρώστια (**συνάχι**, **βρογχίτιδα**, **άσθμα**, **λαρυγγίτιδα**...) και το *πολτοποιημένο κρεμμύδι*, *σε επιθέματα*, για **μωλωπισμούς**, **πληγές**, **έλκη**, **καψίματα** και **θλάσεις μυών** καθώς και σε **αποστήματα** και **δοθιήνες** (καλόγηρους), **σκασίματα** του δέρματος από κρύο, **κρεατοελιές**, νευραλγικό **πονόδοντο**, **εμβοές**.

Αλλά και η κλασική ιατρική δέχεται ότι το κρεμμύδι έχει *μαλακτικές ιδιότητες* και την ικανότητα να *διαλύει* τα **πρηξίματα**.

Τα απατελέαματα των ερευνών του σοβιετικού καθηγητή *N. Khzrchenco*, διευθυντή του τμήματος της Φαρμακολογίας στο Ιατρικό Ινστιτούτα του Χάρκοβαυ πάνω στα κρεμμύδια παυ διάρκεααν 10 χρόνια, απέδειξαν ότι, τα κρεμμύδι, εκτός απά τις βιταμίνες Β και C και την αντιβιατική του ικανότητα έχει ιδιότητες: *πεπτικές*, *αντι-αρτηριοσκληρωτικές*, *αντι-χοληστερολικές*, *καρδιοτανωτικές* (προφυλακτικές και θεραπευτικές) και *αντι-υποτασικές*.

Ακόμη ο καθηγητής *N. Khzrchenco* ανακοίνωσε ότι α φρέσκος χυμός κρεμμυδιού σκοτώνει το *κορυνοβακτηρίδιο* της **διφθερίτιδας** και της **φυματίωσης**, ενώ *σε εξωτερική χρήση* θεραπεύει κακοφαρμισμένες **πληγές** και μαζί με γλυκερίνη χρησιμεύει για τη θεραπεία των **τριχομονάδων**.

Τέλος, αφού συνιστά το χυμό κρεμμυδιού για την **γρίπη**, το **συνάχι** και την **πνευμονία** προσθέτει «*είναι σημαντικό για τη διατροφή των ηλικιωμένων ανθρώπων και ένα φθηνό φάρμακο*».

Το πόσο σημαντικά όμως *«σταμφάρμακο»* είναι τα κρεμμύδι το βλέπουμε κοι από το πλήθος των *«οδηγιών χρήσης»* που βρήκα σε κάθε βιβλίο Φαρμακογνωσίας και Λαϊκής Φαρμακευτικής, Βοτανολογίας, Λαϊκής Ιατρικής, στην αγγλική, στη γαλλική, στη γερμανική και στην ιταλική, όπως και στην ελληνική γλώσσα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Από τους πάμπολλους τρόπους θεραπευτικής χρήσης του κρεμμυδιού περιγράφω εδώ ταυς πιο σημαντικούς. Και πρώτα όσους εφαρμάζανται ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ:

Αν *μουλιάσουμε* από το βράδυ ως το πρωί (ή περισσότερο) μερικό κρεμμύδια σε *πσρθένο ελαιόλσδο* το χρησιμοποιούμε σε ωμές ή βραστές σαλάτες και σε σούπες (για όλες τις αρρώστιες παυ αναφέρω πια πάνω).

Αν *δώσουμε πράσινα φύλλα* κρεμμυδιού να τα μασήσει ένα μικρά παιδί σε ηλικία οδονταφυΐας, θα βγάλει τα δοντάκιο του γρήγορα και χωρίς πόνους.

Αν οι διαβητικαί τρώνε αρκετά φρέσκα κρεμμυδάκια κατεβαίνει ο δείκτης του σακχάρου τους. Το ίδιο μπορούν να πετύχουν ον στύβουν στον αποχυμωτή ξερό κρεμμύδια και πίνουν το πρωί, νηστικοί, μισό φλιτζανάκι.

Αν τρίψουμε ένα κοπανισμένο κρεμμύδι στη μύτη ενάς **μεθυσμένου**, ξεμεθάει.

Αν όσοι εργάζανται πνευματικά τρώνε κάθε μέρα κρεμμύδια, α φώσφορος που περιέχαυν ταυς κόνει πιο οποδοτικούς, τους βοηθάει να σκέπτοντοι, νο συγκεντρώνονται και να θυμούνται καλύτερα.

Για τη **γρίπη**, μαυλιάζετε δύα κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες, μέσα σε μισά λίτρα νερά. Απά αυτό πίνετε ένα ποτήρι ανάμεσα στα γεύματα και ένα πριν πλαγιάσετε. Το ξαναφτιάχνετε και πίνετε συνέχεια μία εβδαμάδα. Ή, μπορείτε να τρώτε βραστά κρεμμύδια (που ανακουφίζαυν και το βήχα).

Για τους **ρευματισμούς**, βράζουμε για 15 λεπτά τρία κρεμμύδια με τις φλούδες τους, αλλά κομμένα στα 4, σε ένα λίτρο νερό. Τα σουρώνουμε και πίνουμε νηστικοί το πρωί ένα *ποτήρι*, και ένα ποτήρι το βράδυ, πριν κοιμηθούμε.

Για να κατεβάζουν πολύ **γάλα** οι λεχώνες πρέπει να τρώνε κάθε μέρα βρασμένα κρεμμύδια.

Και για τους **υστερόπονους** της γέννας κοπανίζουμε κρεμμύδια, τα περνάμε χωρίς λάδι από το τηγάνι και ζεστά τα επιθέτουμε στην κοιλιά, κάτω από τον αφαλό.

Για την **ουρία**, βρόζαυμε κάθε μέρα ένα κιλό κρεμμύδια σε ένα λίτρο νερό ώσπου να χυλώσουν, τότε ρίχνουμε λάδι και αυτή τη σούπα την τρώμε σε δύο δόσεις πριν το φαγητό, μεσημέρι-βράδυ. Σε ένα μήνα κατεβαίνουν στο φυσιολογικό τα επίπεδα της ουρίας, (αλλά αργότερα, πρέπει να το επανολομβόνουμε γιο να μη ξανονέβουν).

Για την **υδρωπικία** συνιστάται να τρώμε ως αποκλειστική τροφή για μία εβδομάδα τρεις σούπες την ημέρα από γάλο με ένα τριμμένο κρεμμύδι. Στο τέλος της εβδομάδας φαίνεται καθαρά η βελτίωση. Τα ούρα είναι άφθονα για 15 μέρες...

Για το **βήχα**, το βρόχνιοσμο, τη **φαρυγγίτιδα** είνοι πολύ *μαλακτικός* ο χυμός κρεμμυδιού με λίγο μέλι. Πίνουμε 3-4 *κουταλάκια* τη μέρα.

Γιο το **συνάχι** θεωρείται αποτελεσματικό ένα *σιρόπι* από κρεμμύδια. Το φτιάχνουμε κόβοντας τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τις απλώνουμε σε ένα πιάτο, τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη και τις αφήνουμε να μουλιόσουν 24 ώρες. Από το *σιρόπι* που φτιάχνουμε έτσι πίνουμε 2 ως 5 κουτάλιο της σούπας κάθε μέρα.

Για την **δυσπεψία** κοι τους **μετεωρισμούς** η *κρεμμυδόσουπα* κάνει θούμοτο, γι' ουτό είναι καλό νο την τρώμε την επομένη ενός γερού φαγοποτιού.

Για **ανοιξιάτικη αποτοξίνωση** βράζουμε δυο μεγόλα κρεμμύδια σε ένο λίτρο νερό και το πίνουμε σε 3-4 ημέρες.

Για την ίδια δουλειά (και για τα **παράσπα του εντέρου**) βράζουμε 4-5 κρεμμύδια σε ένο λίτρο νερό. Το γλυκαίνουμε με μέλι και πίνουμε 3 *φλιτζάνια* την ημέρα.

Πολύτιμες είναι και οι λοϊκές φαρμοκευτικές συνταγές γιο ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, όπως ουτές:

Αν σας έχει **δαγκώσει σφήκα** ή **μέλισσα** βάλτε στο δαγκωμένο σημείο ένα κρεμμύδι κομμένο κοντά στη ρίζα, αφού πρώτα βγάλετε το κεντρί με ένα τσιμπιδάκι.

Ο Γάλλος γιατρός *Valnet* συνιστά για *βοηθητική θεραπεία* κατά της **εγκεφαλικής συμφόρησης** και της **μηνιγγίτιδας**, το τρίψιμο ενός ωμού κρεμμυδιού στα μηνίγγια και τύλιγμα των ποδιών μέσα σε δυο κιλά τριμμένα κρεμμύδια (να μείνουν τυλιγμένα για 8-10 ώρες).

Στα **αποστήματα**, **δοθιήνες** «**καλόγηρους**», **αιμορροΐδες** κάνουμε *καταπλάσματα* με κομμένα κρεμμύδια. (Ένα κρεμμύδι ψημένο στο φούρνο μαραίνει τα **αποστήματο**, **σπυριά** ή **φλεγμονές**, στα οποία θα το βάλουμε *κατάπλασμα* για λίγες ώρες).

Για τις **κρεατοελιές** μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα *μίγμα* από ίσα μέρη *κρεμμύδια*, *άργιλο* και θαλασσινό *αλάτι* κοι με το ζουμί που θα πάρουμε να τρίβουμε την κρεοτοελιά πρωί και βράδυ. Αλλά και όταν τρίβουμε καθημερινά μια **κρεατοελιό** με μια φέτα κρεμμυδιού, αρχίζει να μικραίνει, μέχρι που θα μαραθεί και θα εξαφανιστεί.

Ο λιγότερο οδυνηρός τρόπος για να απαλλαγούμε από μια **παρωνυχίδα** είνοι να την τυλίξουμε με μια φέτα κρεμμύδι κοι από πάνω να δέσουμε μια πετσέτα ολονυχτίς.

Μιο **κρίση νεύρων** μπορεί να στοματήσει αν κόψουμε στα δυο ένα κρεμμύδι και κάνουμε δυνατές *εισπνοές* με αυτό στη μύτη.

Ένα καλό *κατάπλασμα* που μπαίνει σε **αιμορροΐδες** (και σε **σπυριά** που πρέπει να ανοίξουν) γίνεται με βρασμένα κρεμμύδια, πασπαλισμένα με ζάχαρη.

Για **κρυολογήματα** και **ραγάδες** του δέρματος, *κομπρέσες* με χυμό κρεμμυδιού.

Ένο καλό αντισηπτικό *επίδεσμο* για **πληγές**, **έλκη**, **καψίματα** και **κοψίματα**, είναι η λεπτή μεμβράνη που χωρίζει κάθε φύλλο κρεμμυδιού, που το βάζουμε πάνω στην πληγή και τα δένουμε μια γάζα.

Για **ρευματισμούς** ήταν πάντα επιτυχημένοι οι *σιναπισμοί* με ωμά κρεμμύδια και σκόρδα.

Για την **ολιγουρία** και τα κράτημα των ούρων *καταπλάσματα* λίγο πιο κάτω απά την κοιλιά με ωμά κρεμμύδια κομμένα και χτυπημένα.

Για τη **νευραλγία των δοντιών**, βάζουμε στην τρύπα του δαντιού λίγα βαμβάκι ποτισμένα με κρεμμυδόζουμο.

Αν τα αυτιά σας υπαφέραυν από **εμβοές** μπορείτε να ταυς βάζετε ένα βαμβάκι πατισμένο με κρεμμυδάζουμο.

Υπάρχει και μια συνταγή για όσους **βαριακούνε** (όχι βέβαια για τελείως καυφούς, ούτε για όσαυς έχαυν κάνει εγχείρηση στα αυτιά): Ανακατώναυμε 30 **ml** χυμό κρεμμυδιού με 30 ml ρακής και αφού ζεστάναυμε τα μείγμα ρίχνουμε 3-4 σταγόνες στο αυτί, 3 φορές την ημέρα (τη μια την ώρα που ξαπλώνουμε για ύπνα).

Άλλες εφαρμογές:

Ένα κρεμμύδι φρεσκοκομμένο στα δύο, δίπλα στα κρεβάτι διώχνει τα **κουνούπια**.

Αν στα σπίτι υπάρχει άρρωστας με **μολυσματική ασθένεια** βάζετε στα δωμάτιό του κομμένα κρεμμύδια, που «πραβάνει» τα μικρόβια να μην κινδυνεύουν τα άλλα άταμα που μένουν στο σπίτι.

Οι ταχυδακτυλουργαί παυ βάζουν στα στόμα τους αναμμένα κάρβουνα ή κεριά, κάνουν προηγαυμένως *γαργόρες με ζουμί* από ξερά κρεμμύδια για να μην καίγονται.

Αν ακουμπήσαυμε στα πέλματα των ποδιών ενάς **ασθματικού** ή ενός **καρδιοπαθούς** ένα κρεμμύδι ψημένο στο

φούρνο, θα τους ανακουφίσουμε (παλιά λαϊκή συνταγή)

Η Ιατρική Σχολή του Σαλέρνο επαινούσε πολύ το χυμό του κρεμμυδιού σαν φάρμακο για την **αλωπεκίαση.**

Το *ζουμί* του κρεμμυδιού είναι γνωστό και σαν «*αόρατο μελάνι*». Βέβαια χρειαζόμαστε μια πέννα για το γράψιμο και δεν πουλάνε κοντυλοφόρους όλα τα χαρτοπωλεία σήμερα. Αλλά αν γράψετε χρησιμοποιώντας *κρεμμυδόζουμο* αντί για μελάνι, το γράμμα σας μπορεί να διαβαστεί μόνον αν μπει κοντά σε φωτιά ή αν το σιδερώσετε (το ίδιο γίνεται και με χυμό λεμονιού).

Για να ξαναδώσουμε λάμψη σε μια **δερμάτινη τσάντα** ή **ζώνη** την τρίβουμε με κομμένο κρεμμύδι. Και μπορούμε να καθαρίσουμε τις **δαχτυλιές** από τις πόρτες και τα παράθυρα τρίβοντας με ένα κρεμμύδι κομμένο στα δυο (το ίδιο κάνει και η *πατάτα*).

Για να καθαρίσουμε τις **ακαθαρσίες από τις μύγες** στα μπρούντζινα τις βρέχουμε με χυμό κρεμμυδιού κι ύστερα από λίγο τις τρίβουμε με ένα ξεσκονόπανο.

Μπορούμε επίσης να ακοτώσουμε τα **σαράκια του ξύλου** αν τρίβουμε με μισό κρεμμύδι για 10-15 μέρες τα σημεία που έχουν προσβληθεί.

Το **νύχια που σπάζουν** δυναμώνουν εύκολα αν τα τρίβουμε με ωμό κρεμμύδι κάθε μέρα.

Για να φεύγει η **μυρωδιά από τα χέρια** σας (όχι μόνο στην περίπτωση αυτή, αλλά κάθε φορά που πιάνετε κρεμμύδια) τρίψτε τα με αλστόνερο και *χυμό λεμονιού* ή με νερό στο οποίο θα έχετε ρίξει λίγη *σμμωνία* (2 *κουτάλια* της σούπας στο λίτρο).

Και τέλος, για να μη **μυρίζει το στόμα** σας, μετά την κρεμμυδοφαγία μπαρείτε να μασήσετε λίγα μαϊντανό ή λίγα σέλινο, ή ένα μήλο, ή λίγα φρέσκα φύλλα δυόσμου ή 2-3 «κουκιά» καφέ. Ένα κλαράκι μαϊνταναύ βοηθό να καθαρίσει η ονοπνοή από τη μυρωδιά του κρεμμυδιού. Και από τα χέρια μπορεί να φύγει η μυρωδιά αν τα τρίψετε με αλάτι, λεμάνι ή αλάτι σέλιναυ.

Ενώ η μυρωδιά απά το μαχαίρι παυ κάψατε παλλά κρεμμύδια μπορεί νο απομακρυνθεί αν το τρίψετε σε ωμή πατάτα.

Κριθάρι

Για...αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς

Άλλα ονόματα: (Μόνο το καθαρευουσιάνικο: Κριθή)

Επιστημονική ονομασία: *Hordeum vulgare / sativum*

Ιστορίες για το Κριθάρι, που ήταν γνωστό για τρεις κύριες χρήσεις εδώ και 3500 τουλάχιστον χρόνια. Σαν φαγητό, σαν ποτό και σαν... διαγνωστικό της εγκυμοσύνης.

Πραγματικά, όπως αναφέρουν οι αρχαίοι συγγραφείς, ποιητές και γιατροί (σύμφωνα με περιγραφή του γιατρού *Ι. Χαβάκη*) κι όπως έγραφε ένας πάπυρος της 15ης Αιγυπτιακής Δυναστείας, ο πάπυρος *Μπερόλ*, που βρίσκεται σε Μουσείο του Βερολίνου, 1350 χρόνια προ Χριστού χρησιμοποιούσαν τους κόκκους του κριθαριού και του σταριού για τη βιολογική διάγνωση της εγκυμοσύνης και του φύλου του παιδιού που θα γεννιόταν. Τους τοποθετούσαν σε πήλινο δοχείο και τους πότιζαν κάθε μέρα με τα ούρα της εγκύου. Αν φύτρωνε πρώτο το κριθάρι το παιδί που θα γεννιότανε θα ήταν αρσενικό. Αν φύτρωνε πρώτο το στάρι θα ήταν θηλυκό. Κι αν δε φύτρωνε ούτε κριθάρι ούτε στάρι; Τότε η γυναίκα δεν ήταν έγκυος...

Ο έλεγχος της μεθόδου αυτής από τους βοτανολόγους *Hoffman* και *Menget* απέδειξε τη διεγερτική δράση των ούρων της εγκύου σε σπόρους αλλά δεν απέδειξε και το αλάθητο της μεθόδου.

Χρήσιμα μέρη: ο καρπός

Πού το βρίσκουμε: Στα χωριά και στις μικρές πόλες όλοι ξέρουν που να βρουν κριθάρι. Στην Αθήνα στα καταστήματα τροφίμων της οδού Ευριπίδου. Πουλιέται επίσης σε μερικά καταστήματα υγιεινών.

Δραστικές ουσίες: Το κριθάρι περιέχει άφθονο άμυλο, *πρωτεΐνη*, γλουτένη, *κυπαρίνη*, ανόργανα άλατα και ένζυμα. Το φύτρο του είναι πλούσιο σε βιταμίνες, κυρίως Β, και Ε. Οι φυτρωμένοι κόκκοι περιέχουν στα ριζίδια την πολύτιμη *ορδενίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η *ορδενίνη* που υπόρχει στο μόλις φυτρωμένο κριθόρι είνοι ένα εξαιρετικά χρήσιμο αλκαλοειδές με δρόση ανόλογη με της *αδρεναλίνης*. Η σπουδοιότερη ιδιότητα της είνοι η *τόνωση* της *κυκλοφορίσς* του αίματος, επειδή προκαλεί ελαφρό σύσπαση των αγγείων (Schauenberg-Paris). Η *ορδενίνη* του κριθαριού είνοι αποτελεσματική και στην αντιμετώπιση του **βρογχικού άσθματος**.

Η *βύνη* που βγαίνει από το κριθάρι έχει *τονωτικές* ιδιότητες.

Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί χρησιμοποιούσον τις βλεννώδεις ουσίες ταυ κριθαριού για να θεραπεύσουν τους ερεθισμούς του πεπτικού.

Το *σφέψημα* κριθοριού θεωρείται άριστο *διουρητικό*, αλλά και ανακουφίζει απά την **καταρροή** ταυ αναπνευστικού συστήματος.

Το *κριθαρόνερο* χρησιμοποιείται γιο νσ αροιώνετοι το ογελοδινό γόλο που δίνεται στο μικρά παιδιό, για να μην πήζει στο στομάχι τους.

Επίσης σε **διάρροια** και σε **άφθες** του στόματος.

Ακόμη, το *κριθσράνερο* κάνει καλό στο **συνάχι**, στο **βρογχικά**, στην **υδρωπικία**, στη **φαρυγγίπδα**, στην **ιλαρά** και ρίχνει τον **πυρετό**.

Η βύνη βοηθόει τη *χώνευση* των ομυλούχων τροφών.

Πώς χρησιμοποιείται:

Γισ να *φυτρώσει* κριθάρι κοι να το φάμε μόλις φυτρωμένο, μουσκεύουμε μια χούφτα σπόραυς σε μια κούπα νερό για 12 ώρες και μετά τους βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τους καταβρέχουμε 2-3 φορές την ημέρα. Σε τρεις-

τέσσερις μέρες πετάνε ρίζες και τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να τους φάμε. (Φυσικά, πρέπει να τους καθαρίζουμε από το άγανο, δηλαδή τις σκληρές φλούδες των κόκκων).

Το **κριθαρόνερο** γίνεται αν βράσουμε μια χούφτα κριθάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να σκάσουν οι σπόροι ή αλλιώς βράζουμε ένα μέρος κριθαριού σε 10 μέρη νερό για 20 λεπτά.
Πίνεται χλιαρό, τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζάνι. Ξινίζει όμως εύκολα και δεν πρέπει να φυλάγεται δεύτερη μέρα.

Άλλες Εφαρμογές:

Παλιά με ένα κόκκο Κριθαριού γιάτρευαν το κριθαράκι των ματιών. (Έσκιζαν το σπυρί κι έβγαινε το πύο).

Στην αρχαία Ελλάδα εκτός από πλιγούρι, κουρκούτι και ψωμί έφτιαχναν από κριθάρι και ένα δροσιστικό ποτό, το *Μέθυ ή βρήτο* ή... *ζύθο*, που έπιναν πολύ και μεθούσαν. (Μόνο που σήμερα το κριθάρι παίζει πια πολύ μικρότερο ρόλο στην παραγωγή της μπίρας, τουλάχιστον για τις ποιότητες που παράγονται στην Ελλάδα).

Από κριθάρι που καβουρντίζεται γίνεται κι ένα ελαφρό υποκατάστατο του καφέ, χωρίς καφεΐνη.

Κρόκος

Για πονοκεφάλους της κλιμακτηρίου

Άλλα ονόματα: Σαφράν, Σαφράνι, Σαφράνα, Κρόκος ο εδώδιμος, Ζαφορά, Μαμελούκος

Επιστημονική ονομασία: *Crocus sativus*

Ιστορίες για τον κρόκο ή ζαφορά ή σαφράνι ή...: Ο κρόκος είναι ένα είδος κρίνου, που περιέχει μια χρωστική ουσία τόσο δυνατή, ώστε ένα γραμμάριό της αρκεί για να κιτρινίσει 100 κιλά νερό. Άλλωστε το κίτρινο χρώμα του που έχει χρησιμοποιηθεί σε βυζαντινές αγιογραφίες παραμένει ανεξίτηλο. Γι' αυτό μερικοί τον έχουν χρησιμοποιήσει για να φανεί ότι τάχα υποφέρουν από... ίκτερο.

Ο κρόκος δεν έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες και είναι πολύ ακριβός. Επί πλέον μπορεί να γίνει τοξικός, να προκαλέσει βίαιες αιμορραγίες ακόμη και να γίνει θανατηφόρος (όλα αυτά αν οι δόσεις ξεπεράσουν τις κανονικές).

Χρησιμοποιείται κυρίως για το χρωματισμό τροφίμων και για διορθωτικό της γεύσης ιδιαίτερα στη μακαρονοποιία, στην τυροκομία, στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και στην φαρμακευτική (πολλά κίτρινα τυριά και βούτυρα, όπως και πολλά μακαρόνια χρωστάνε το χρώμα τους στον κρόκο κι όχι στο γάλα ή στα αυγά, όπως θέλουν να μας κάνουν να νομίζουμε.)

Ωστόσο οι έστω και λίγες θεραπευτικές ιδιότητές του είναι σημαντικές. Το ίδιο φυτό μετέχει στην παρασκευή του σύνθετου μπαχαρικού που κυκλοφορεί με το όνομα κάρυ και δίνει πικάντικη γεύση στα φαγητά.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ρίζες του, αλλά περισσότερο τα αποξεραμένα κόκκινα στίγματα του άνθους. (Δείτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Πού τον βρίσκουμε: Φυτρώνει άγριος στον Υμηττό, σε πολλά νησιά

των Κυκλάδων και στην Κρήτη και καλλιεργείται συστηματικά κυρίως στο νομό Κοζάνης αλλά και στη Μακεδονία, στην Ήπειρο, στη Θράκη, από όπου οι μεγαλύτερες ποσότητες εξάγονται κι αφού κατεργαστούν εισάγονται και εδώ σαν... ξένο προϊόν. Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε, όποτε τον χρειαστούμε από τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και από τους βοτανοπώλες που θα βρείτε στον σχετικό πίνακα των τελευταίων σελίδων.

Δραστικές ουσίες: Τα στίγματα των λουλουδιών, όταν ξεραθούν περιέχουν την *πικροκροκίνη*, που σχηματίζει τη *Σαφρανάλη* και τη χρωστική *Κροκίνη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Εμμηναγωγό, Εκτρωτικό, Σπασμολυτικό, Διουρητικό.

Ορεκτικό, τονωτικό και *ευστόμαχο* (ανοίγει την **όρεξη** και διευκολύνει τη **χώνεψη**, όταν βράσουμε ή μουσκέψουμε 3 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό)

Σταματάει τους πόνους της κοιλιάς και τους **κολικούς** πόνους των νεφρών *(γιατρός Λ Σπύρου)*.

Το αφέψημά του χρησιμοπαιείται για τη θεραπεία **βρογχικών** και **πνευμονικών παθήσεων**

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από *αφέψημα* (επειδή είναι δύσκολο να βρίσκουμε φύλλο κοι ρίζες) μπορούμε να εφαρμόσουμε την εξής συνταγή: Βράζουμε 10 (πανάκριβα) γραμ. στιγμάτων σε ένα λίτρο νερό ώσπου να μείνει τα μισό. Το σαυρώνουμε, προσθέτουμε λίγη ζάχαρη και το ξαναβράζουμε για 15 λεπτά. Πίνουμε 2-3 *κουταλάκια* την ημέρα.

Σαν *έγχυμα*, μουλιάζουμε 10 γραμμάρια σε ένα λίτρα καυτό νερό για 10 λεπτά.

Άλλες εφαρμογές: Πριν διαδοθεί η χρήση των συνθετικών χρωμάτων ο κρόκος χρησιμοποιήθηκε πολύ για να χρωματίζει και να νοστιμίζει διάφορα τρόφιμα. Και τώρα χρησιμοποιείται για την ίδια δουλειά, αλλά λιγότερο. Στα παλιότερα χρόνια οι κρητικοπούλες έβαφαν τα μαλλιά τους με ζαφορά (κρόκο) που τα κρατούσε κατσαρωμένα και κολλητά. *(Ι. Χορτάτζης)*

Κυδωνιά

Οι σπόροι «όπλο» ψαλτών, ρητόρων και τραγουδιστών

Άλλα ονόματα: Ταντόνια, Μηλοκυδωνιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus cydonia, Cydonia vulgaris.*

Ιστορίες για την κυδωνιά: Ποιος μπορεί να φαντασ*τεί* σήμερα ότι από τα κουκούτσια των κυδωνιών έφτιαχναν παλιότερα ένα είδος *μπριγιαντίνης* για να γυαλίζουν τα μαλλιά ή ένα παρασκεύασμα για να κρατούν τσιγκελωτά τα μουστάκια και τα μαλλιά στους κρατάφους;

Και ποιος ήξερε ότι οι γαργάρες με σπόρους κυδωνιού είναι το μυστικό όπλο τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων;

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον καρπό της κυδωνιάς έμβλημα της *ευτυχίας* και τον είχαν αφιερώσει στην *Αφροδίτη*. Οι παλιές Φαρμακολογίες που διδάσκονταν στους γιατρούς περιέγραφαν διάφορες θεραπευτικές χρήσεις των κουκουτσιών του κυδωνιού. Η Λαϊκή Θεραπευτική έχει χρησιμοποιήσει με πάμπολλους τρόπους τις *στυπτικές* και *μαλακτικές* ιδιότητες του *καρπού*, των *κουκουτσιών* και των φύλλων του κυδωνιού.

Χρήσιμα μέρη: Οι *καρποί* (τα κυδώνια), τα *κουκούτσια* τους και τα φύλλα του δέντρου. (Αν θέλουμε να φυλάξουμε κυδώνια για καιρό χωρίς να σαπίσουν πρέπει να τα δέσουμε από τους μίσχους και να τα κρεμάσουμε σε ξερό μέρος). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29.

Πού τη βρίσκουμε: Ανθίζει τον Απρίλιο και Μάιο. Επειδή δεν είναι άγριο δέντρο, όταν βρούμε μια κυδωνιά πριν κόψουμε φύλλα ή καρπούς καλό είναι να ζητήσουμε την άδεια από τον ιδιοκτήτη... Αν έχετε κήπο αξίζει να φυτέψετε. Αν όχι αγοράστε φύλλα και σπόρους όπου πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: *Τα κυδώνια* περιέχουν άφθονη Πηκτίνη και Ταννίνη, αζωτούχες ουσίες, διάφορα άλατα, Μηλικό οξύ καθώς και υδατάνθρακες, ζάχαρα. Τα κουκούτσια τους περιέχουν «Κυδωνίνη» και άλλες βλέννες, όπως η *Αραβινόζη* και η *ξυλόζη*. Τα φύλλα του δέντρου περιέχουν *Κυανυδρικό γλυκοζίτη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Παλιά έδιναν *ζουμί* από βρασμένα *κουκούτσια* κυδωνιού σε παιδιά που είχαν **διάρροια**, **δυσεντερία** ή **εμετούς** (Έβραζαν ένα κυδώνι ή το έψηναν στα κάρβουνο, το έστυβαν και έδιναν στον άρρωστο από δυο κουτάλια, δύο φορές τη μέρο). Το ίδιο αποτελεσμοτικό είναι το *σιρόπι* των ψητών κυδωνιών (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη).

Στην Κρήτη χρησιμοποιούν το *σφέψημα* από 25 γρομ. *κουκούτσια* κυδωνιών με 2 ξερά σύκα σε ένα ποτήρι νερό ως φάρμακο για το **βήχα**, *μολακτικό* κοι *αποχρεμπτικό*.

Το ίδιο *σφέψημα* είνοι κοτόλληλο κοι για τον **πονοκέφαλο** (οπό ένα *φλιτζάνι* του καφέ 2-3 φορές *την* ημέρο).

Το κυδώνι θεωρείται **αφροδισιακό** για τις γυναίκες. (Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης *κυδωνόκρασο* σε πλύσεις του κόλπου, που έχει **χαλαρώσει** από τις γέννες).

Όσοι υποφέρουν από **αϋπνίσ** μπορούν νο πίνουν ένα *φλιτζάνι* του τσαγιού κρύο *σφέψημα* από βρασμένα φύλλα κυδωνιός χλωρά ή *αποξεραμένα*, το βράδυ πριν κοιμηθούν.

Το *σιρόπι* του ψητού κυδωνιού είναι στυπτικό και μαλακώνει τον **πονόλαιμο** και το **βρόχνιασμα**.

Η *βλέννα* των κουκουτσιών βοηθάει στη θεραπεία των **χιονιστρών** (με *επαλείψεις*) και το *αφέψημα* των *κουκουτσιών* είναι ευεργετικό αν πλένουμε με αυτό τις **ραγάδες** του δέρματος και τα **εγκαύματα**.

Η Φαρμακολογία του *Σπ. Δοντά* (8ος τόμος, σελ 9) συνιστούσε διάλυση ενάς μέρους (κοπονισμένων) σπερμάτων κυδωνιού σε 50 μέρη νερού ή τριονταφυλλόνερου για *πλύσεις* των ερεθισμένων **ματιών** και για γαργάρες, σε ερε-

θιαμό του στόμοτος κοι του λοιμού, **φαρυγγίτιδες** κλπ. (Οι *γαργόρες* αυτές είναι το μυστικό όπλο πολλών επογγελμοτιών τρογουδιστών, ψαλτών και ρητόρων).

Η παλιό Φαρμακαλογία *Ν. Κωστή* περιγράφει ένα «*γλίσχραμα*» παυ χρησιμεύει ως κολλύριο και ως *μαλακτικό* του δέρματος. Γίνετοι άμα βόλουμε *σπόρους* κυδωνιού σε αποστογμένο νερό και το αναταράζουμε τακτικά.

Το *έγχυμα* από *σπόρους* που έχουν μείνει για 3 μέχρι 6 ώρες σε νερά είναι φάρμακο για τον **βήχα**, την **δυσκοιλιότητα**, τις **κολίτιδες** και άλλα πραβλήματα του εντέρου. Το ίδια *έγχυμα*, άπως και το *αφέψημα* των κουκουτσιών χρησιμοποιείται, *εξωτερικά*, σε **ραγάδες**, **μικροεγκαύματα** και ξέπλυμα **ματιών** που υποφέραυν.

Έγχυμα φύλλων κυδωνιάς (5 μέρη σε 100 ml αποστειρωμένου νερού) χρησιμαπαιείται ως *καταπραϋντικό* σε **νευρασθένεια**, **νευρική ταχυπαλμία**, **αϋπνία**, σε **επίμονο βήχα**, **κοκίτη**. Επίσης είναι *δραστικό* και ως *αντιπυρετικό*.

Καταπλάσματα ψητού κυδωνιού χρησιμοπαιεί η Λαϊκή Θεραπευτική για τους *πόναυς* των **αιμορροΐδων**.

Ευστόμαχα είναι και το ψητό στο φούρνο κυδώνι.

Προφυλάξεις: Οι *σπόραι* δεν πρέπει πατέ να τρώγονται γιατί μπορεί να προκαλέσαυν **δηλητηρίαση** (*Edmund Launert*).

Άλλες εφαρμογές:

Το *λικέρ* που γίνεται με κομμάτια κυδωνιού, ζάχαρη και αινόπνευμο, σε ίσια μέρη, θεωρείται καλό κατά της **δυσπεψίας** και της **ξινίλας** του στομοχιού.

Από τα κυδώνια παράγονται ακόμη: κρασί *(κυδωνίτης οίνος)*, *λικέρ (κυδωνόνερο)*, αιθέριο *λάδι*, *ζελές*, *(κυδωνόπαστο)*, *πελτές* από *κομπόστα*, *τρίφτό* και *γλυκό κουταλιού*.

Το **κυδωνόκρασο** γίνεται όταν βάλουμε κυδώνιο κομμένα σε μικρά καμμάτια μέσα σε καλά άσπρο κροσί (φτιαγμένο χωρίς φόρμακο). Συνηθίζεται σαν *τονωτικό* στην Περσία, στον Καύκασα και στην Ουκρανία.

Κύμινο

Τονώνει την καρδιά και το στομάχι

Επιστημονική ονομασία: *Cuminum cyminum*

Ήταν τόσο γνωστό από τα αρχαία χρόνια ώστε αναφέρεται και στην Παλαιά Διαθήκη. Όπως και μερικά άλλα μπαχαρικά, το κύμινο έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο στομάχι, ανοίγοντας την όρεξη και βοηθώντας την πέψη (το *πιπέρι* δεν ανήκει στην ίδια κατηγορία, ανήκει όμως η γλυκιά *πιπεριά*). Έχει επίσης πολλές άλλες ενδιαφέρουσες φαρμακευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Οι αποξηραμένοι ώριμοι σπόροι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκιμεί σε ορεινά λιβάδια και βασκότοπους. Μπορούμε ν' αγοράσουμε σπόρους σε καταστήματα μπαχαρικών και σε πολλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το πτητικό, άχρωμο μέχρι ανοιχτοκίτρινο αιθέριο λάδι του και η Κυμινάλη που περιέχει.

Ιδιότητες -Ενδείξεις:

Ήπιο *αντιφυσητικό*. Για τα **αέρια** του στομαχιού (αεροφαγία, **μετεωρισμός**). Ένα ως δύο γραμμάρια αιθέριου λαδιού σε λίγο νερό διαλύουν τα αέρια του εντέρου.

Καρδιοτονωτικό πολύτιμο σε **ταχυπαλμίες**. Βράζουμε 5 γραμ. σπόρους σε ένα ποτήρι νερό ώσπου να μείνει σχεδόν μισό και όταν κρυώσει το πίνουμε σε δυο δόσεις (μεσημέρι-βράδυ) μετά το φαγητό. **ΠΡΟΣΟΧΗ** όμως, δεν επιτρέπεται το ρόφημα αυτό να το πίνουμε περισσότερο από 3-4 μέρες συνέχεια (γιατί θα φέρει ζαλάδες. Πρέπει να διακόπτεται η χρήση για μια βδομάδα.

Διουρητικό.

Αποχρεμπτικό.

Εμμηνογωγό. Διευκολύνει το έμμηνο να έρθουν.

Για την **ορχίτιδα** χρησιμοποιείται *κατάπλασμα* από πολτό *σπόρων* κύμινου.

Για την **βαρηκοΐα** γίνονται *πλύσεις* με έγχυμο κύμινου (2-5 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό).

Ευστόμαχο. Έχει ευεργετικά αποτελέσματα *στην* **ανορεξία** και στη **δυσπεψία**. Και το *σπουδαιότερο*, ηρεμεί ένα στομάχι που αναστατώθηκε μετά από χάπια νουτίας καθώς και, γενικότερα, από **γαστρικούς σπασμούς**.

Σπασμολυτικό. Το *αφέψημα* του ανακουφίζει από **κολικούς** (και των μωρών).

Γαλακταγωγό. Αυξάνει την *έκκριση* γάλακτος στο θηλασμό.

Μια παλιά καλή παραδοσιακή συνταγή χρησιμοποιεί το κύμινο για τις **χιονίστρες** που έχουν ανοίξει. (Κοπανάμε σπόρους κύμινου, πασπαλίζουμε με αυτούς φέτες από νεράντζι, τις ψήνουμε στα κάρβουνα και τις βάζουμε πάνω στις χιονίστρες).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράφω πιο πάνω μπορούμε να μασάμε σπάρους ή να τους ετοιμάζουμε με τους ακόλουθους τρόπους:

Σαν *έγχυμα*. Μουλιάζουμε ένα *κουταλάκι* σπόρους σε ένα *φλιτζάνι* βραστό νερό 10 λεπτά και το πίνουμε μετά από κάθε γεύμα. Όταν χρειάζεται *δυνατή δόση* βάζουμε **τρία** *κουταλάκια* αλεσμένους σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό.

Σαν *αφέψημα*. Βράζουμε ένα *κουταλάκι* σπόρους σε μισό φλιτζάνι νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά μακριά από τη φωτιά (σκεπασμένο το μπρίκι). Σουρώνουμε και πίνουμε ένα με ενάμισι φλιτζάνι τη μέρα.

Σε *ακόνη*. Παίρνουμε ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι του γλυκού με λίγο νερό, 2-3 φορές τη μέρα.

Όταν μασάμε τους σπόρους, είναι γενικό τονωτικό του πεπτικού συστήματος και του συκωτιού. Ανακουφίζει από τα **αέρια**.

Μπορούμε να προσθέτουμε τα φύλλα του στις σαλάτες (αν φυτέψουμε κύμινο σε γλάστρα).

Άλλες εφαρμογές: Το αιθέριο λάδι του κύμινου χρησιμοποιείται σαν άρωμα για προϊόντα αρτοποιίας, γλυκά, παγωτά και ποτά. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικά.

Ένα **χωνευτικό ποτό** με καταπληκτική γεύση γίνεται αν βάλουμε 40 γραμμάρια σπόρους κύμινου και 200 γραμμάρια ζάχαρη σε ένα λίτρο οινόπνευμα 45 βαθμών να μουσκέψουν για 10 μέρες και μετά το σουρώσουμε. Ένα ποτηράκι του λικέρ από αυτό (για όσους πίνουν οινοπνευματώδη) μετά το γεύμα, είναι χωνευτικό.

Κυπαρίσσι

Για την τριχόπτωση, αλλά και για μύγες και κουνούπια

Επιστημονική ονομασία: *Cupressus sempervirens*

Ο *Κυπάρισσος* (λέει η μυθολογία) ήταν ένας νέος από την Τζιά, που όταν πέθανε, θλιμμένος γιατί χωρίς να το θέλει σκότωσε το αγαπημένο του ελάφι, παρακάλεσε τον

Απόλλωνα να διατηρήσει αθάνατη την ανάμνηση της λύπης του, κι εκείνος τον άκουσε και τον μεταμόρφωσε σε δέντρο... Αυτή είναι μία ενδιαφέρουσα εξήγηση γιατί φυτεύουμε τα κυπαρίσσια στα νεκροταφεία. Στο κεφάλαιο αυτό όμως θα βρείτε και μερικές άλλες ενδιαφέρουσες εξηγήσεις: Όπως το γιατί μερικοί πλένουν τα μαλλιά τους με νερό από κυπαρισσόμηλα ή γιατί άλλοι κρεμούν κλαδιά έξω από την πάρτα τους...

Χρήσιμα μέρη: Τα κουκουνάρια (κυπαρισσόμηλα) τα φύλλα, τα μικρά κλωναράκια και το *αιθέριο λάδι* κυπαρισσάμηλων. (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 26).

Πού τα βρίσκουμε: Κυπαρίσσια υπάρχουν παντού. Μπορούμε να μαζέψουμε κλαράκια με φύλλα όλες τις εποχές του χρόνου. Αλλά τα κυπαρισσόμηλα πρέπει να κόβονται όσο είναι πράσινα. Τα έχουν πολλοί βοτανοπώλες. *Αιθέριο λάδι* και *βάμμα* θα βρίσκετε φαντάζομαι, στα φαρμακεία αν υπάρχει ζήτηση...

Δραστικές ουσίες: *Τανίνες* ανάλογα με τη φλούδα, ένα αιθέριο λάδι: *D–Πινίνη, D-Καμπίνη, D-Συλβεστρίνη, Κυμίνη*, μία Κετόνη, *Σαμπινόλη*, Οινόπνευμα, *Βαλεριανικό οξύ, Ρητίνη* και Καμφορά του κυπαρισσιού.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Τα αφέψημα των πράσινων *κυπαρισσόμηλων* σταματάει την **τριχόπτωση** και **σκουραίνει** τα *χρώμα* των μαλλιών. (Το χρησιμοποιούμε στο λαύσιμο, μαζί με ξίδι).

Αγγειοπλαστικό και *τονωτικό* των **φλεβών** (Ο *Leclerc* το θεωρεί ανώτερο από το χαμομήλι). Πολύτιμο για **αιμορροΐδες** και **κιρσούς** (30-60 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού πριν από τα δυο κύρια γεύματα της ημέρας).

Αντισπασμωδικό (σε **κοκίτη** και **σπασμωδικό βήχα** στάζουμε στη μαξιλαροθήκη λίγες σταγόνες *αιθέριο λάδι* κυπαρισσιού, 4-5 φορές την ημέρα).

Τα καβουρντισμένα σαν καφές *κυπαρισσόμηλα*, είναι *αντιδιαρροϊκά*.

Εφιδρωτικό σε **γρίπη** βράζουμε ξύλο ή κλαρί κυπαρισσιού και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Διουρητικά (με ζουμί βραασμένου φύλλου ή κλαριού).

Από τις σημαντικότερες χρήσεις του γίνεται σε **δυσμηνόρροια**, **μητρορραγία** και στην **εμμηνόπαυση** (με 30-60 σταγόνες *βάμμα* κυπαρισσιού πριν το φαγητό).

Με ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι *στυπτικό*, ιδιαίτερα χρήσιμο για τους **φυματικούς** (30-60 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού πριν το φαγητό, δυο φορές την ημέρα).

Και *αποσμητικό* (όταν ιδρώνουν και **μυρίζουν** άσχημα το **πόδια**, τα πλένουμε με έγχυμα κυπαρισσόμηλων - 25 γρομμάρια για κάθε λίτρο νερού).

Πλύσεις με έγχυμα κυπαρισσόμηλων ανακουφίζουν τις **αιμορροΐδες**. Για θεραπευτική αγωγή χρειάζοντοι κάθε μερα 30 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού, πριν από τα δυο κύρια γεύματα (Leclerc)

Άλλες εφαρμογές:

Βράζουμε μια χούφτα *πριονίδια* από κυπαρισσόξυλο σε ένα λίτρο νερού. Αν πλύνουμε με το νερό ουτό το πρόσωπο μας θα **καθαρίσει** βαθιά, θο γίνει πιο τρυφερό και θα λάμπει. Ωραία αποτελέσματα έχει το νερό αυτό και αν το χρησιμοποιήσουμε στο λούσιμο.

Αν ρίξουμε στο νερό του μπάνιου μιο κατσορόλο νερό όπου βράσαμε 5-6 κυπαρισσόμηλα, θα νιώσουμε **ευεξία**.

Σε πολλό χωριότικα σπίτια θα δείτε να κρέμονται από τις στέγες κλωνιά κυπορισσιών, για να διώχνουν τις μύγες κοι τα **κουνούπια**.

Το *σιθέριο λάδι* βγαίνει με απόσταξη, αλλά μπορούμε να φτιάξουμε «κυπαρισσόλσδο» με την εξής απλή μέθοδο: Σ' ένο μπουκάλι με φαρδύ στόμιο (ή γυάλινο βάζο που κλείνει καλά) βάζουμε ελαιόλαδο, τεμαχισμένα κυπαρισσόμηλο μαζί με φύλλο και τρυφερά βλαστάρια και το αφήνουμε 20 μέρες στον ήλιο. Ύστερο μπορούμε να το χρησιμοποιούμε σε επαλείψεις γιο αντι**νευραλγικό** και οντιρ**ευματικό**.

Λάπαθα

Για την αναιμία

Άλλα ονόματα: Αγριολάπαθο, Λάπατα, Σιδερολάπαθο, Νερολάπαθο, Λάμπαθο, Ρούμεξ (κοινό και σγουρό)

Επιστημονική ονομασία: *Rumex*

Τι είναι: Οι ρίζες των λάπαθων, των κοινών χόρτων που φυτρώνουν παντού όλες τις εποχές, έχουν την ικανότητα να απορροφούν τον Σίδηρο από το χώμα.

Ο *John Evelyn* έγραψε το 1720: «*Τα λάπαθα ανοίγουν την όρεξη, δροσίζουν το συκώτι, δυναμώνουν την καρδιά, είναι αντισκορβουτικά*». Οι γιατροί του 16ου και του 17ου αιώνα θεωρούσαν τα λάπαθα θαυματουργά για περιπτώσεις μόλυνσης, πυρετού και δηλητηρίασης.

Ο *Culpepper* λέει ότι τα λάπαθα «*κάνουν καλό σε όλες τις αρρώστιες που προκαλούν πυρετό, σε αδυναμία, ξεδιψάνε, προφυλάσσουν από τη σήψη του αίματος, σκοτώνουν τα σκουλήκια στο έντερο, είναι καρδιοτονωτικά. Κι ολόκληρο το φυτό είναι ισχυρό αντίδοτο στο δηλητήριο του σκορπιού*»

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα και οι ρίζες. Καλύτερα είναι τα φυτά που μαζεύονται Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Τα ξεράνουμε στον ήλιο και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, ολόκληρα ή κομμένα σε κομμάτια. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21).

Πού τα βρίσκουμε: Σε εξοχές που δεν καλλιεργούνται (και δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ζιζανιοκτόνα). Για να τα ξεχωρίζετε, κοιτάξτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21. Ρίζες πουλάνε αρκετοί παλιοί βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες των λάπαθων περιέχουν Θείο, Ρητίνη, Ρουμικίνη, άλατα, Λαπαθικό οξύ, Φωσφορικούς συνδυασμούς.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι *ρίζες* των λάπαθων είναι *τονωτικές*. Αναίγουν την όρεξη, καταπολεμούν την **αναιμία** (υψώνουν το δείκτη της αιμοσφαιρίνης), καθαρίζουν το αίμα.

Ολόκληρο το φυτό είναι καθαρτικό, αλλά χρησιμοποιείται και σε **διάρροιες** και **δυσεντερίες**.

Χρησιμοποιείτοι στο **διαβήτη**, στην **ηπατίτιδα**, στον **ίκτερο** και στις **νεφροπάθειες**.

Στη **φυματίωση** και στη **χλώρωση**. Στις **αιμορροΐδες**.

Σε χρόνιους **ρευματισμούς**.

Και σε δερματίτιδες, **έρπη ζωστήρα**, **λειχήνες**, **έκζεμα**, **ψώρα**.

Είναι *διουρητικό*, καθαρίζει τον οργανισμό. Κοτεβάζει τον **πυρετό**. Συνιστάται για προβλήματα του **ουροποιητικού** και του **πεπτικού** συστήματος και για **έλκη** του στόματος.

Με *ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ* στη **λευκόρροια** και στα **άτονα έλκη**.

Παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα λάποθα σε **δηλητηριάσεις**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *αφέψημα*: Βράζουμε 30 γραμμάριο *ρίζες*, κομμένες σε κομμάτιο, σε ένο λίτρο νερό κοι τις αφήνουμε 10 λεπτά στο βροστό νερό, πριν σουρώσουμε. Το ζουμί γίνετοι πικρό, αλλά είναι οποτελεσματικό. Πίνουμε δυο φορές την ημέρα, από ένα *φλιτζανάκι*.

Το *αφέψημα* με *φύλλα* για εσωτερική χρήση γίνεται με μιο χούφτα φρέσκα φύλλο σε ένα λίτρο νερό. Το βράζουμε γιο 10-15 λεπτά και πίνουμε ένα *φλιτζάνι* την ημέρα.

Το *αφέψημα* φύλλων για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ γίνεται βρόζοντας δυο χούφτες φύλλο σε ένα λίτρο νερό.

Με νερό στο οποίο έχουμε βράσει ρίζες λάπαθων κάνουμε *πλύσεις* του κόλπου για τη **λευκόρροια**.

Στα **έλκη** βάζουμε *κατάπλασμα* με νωπή ρίζα ή φρέσκα φύλλο.

Σε μερικά νησιά (Κρήτη, Κύθηρα) όταν είχαν **πυρετό** έβροζαν

δυο χούφτες ρίζας σε μισό κιλό ρακή, ώστου να μείνει το ένα τρίτο και έπιναν από λίγο.

Η πιο απλή λύση όμως είναι να βράζουμε ολόκληρα λάπαθα με τις ρίζες τους και να πίνουμε το ζουμί (2-3 κρασοπότηρα την ημέρα).

Στις **αιμορροΐδες** βάζουμε επίθεμα με πολτοποιημένα φύλλα λάπαθων.

Φύλλα λάπαθων χτυπημένα με ελαιόλαδο μπορούμε να χρησιμοποιούμε ως μαλακτικά επιθέματα σε **αποστήματα** και πυώδη **σπυριά**.

Λάχανο

Για άσθμα και βραχνάδα και βρογχίτιδα

Άλλα ονόματα: Κράμβη

Επιστημονική ονομασία: *Brassica oleracea*

Τι είναι: Δεν υπάρχει αρρώστια για την οποία να μη χρησιμοποιήθηκε το λάχανο σαν φάρμακο από την πρακτική ιατρική. Και μόνον όσοι υποφέρουν από το συκώτι τους πρέπει να το αποφεύγουν, για το αρσενικό που περιέχει.

Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι δεν χρησιμοποιούσαν το λάχανο σαν τροφή αλλά μόνο σαν φάρμακο για ένα πλήθος αρρώστιες. Έτσι ο Έλληνας γιατρός *Χρύσιππος* αφιέρωσε τη δουλειά του ειδικά στο λάχανο, ο *Πεδανίος*

αναφέρει τις *μαλακτικές* ιδιότητες των *καταπλασμάτων* με λάχανο. Ο *Κάτων* θεωρούσε το λάχανο *αντικαρκινικό* και θεραπευτικό για *πληγές, έλκη, αποστήματα* αλλά και για την *αϋπνία* και την *μελαγχολία*. Έλεγε μάλιστα ότι οι Ρωμαίοι έζησαν για χρόνια χωρίς γιατρούς, βασισμένοι στα λάχανα, παν τα ονόμαζαν *«το φάρμακο του φτωχού»*

Δεν είναι ίδιες όλες αι ποικιλίες λάχαναυ. Άλλα χρησιμοποιείται για σαλάτα, άλλο για νταλμάδες, άλλο για τουρσί. Και υπάρχει και το κινέζικο λάχανο (*Μποκ τσόι*) που είναι μακρινός συγγενής του, που οι μακρουλοί, σφιχτοί «βλαστοί» του μαιάζαυν με διασταύρωση μεγάλου μαρουλιού και σέλινου, με χρώμα ανοιχτό πράσινο προς το άσπρα και κλειστά, πλατιά, τραγανά φύλλα, το οποίο χρησιμοποιείται στην κινέζικη μαγειρική. Το κινέζικο λάχανο είναι πλούσιο σε βήτα-καροτίνη, σε βιταμίνη C, πολύ πλούσιο σε κάλιο και καλή πηγή ασβεστίου, καθώς ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο έχει περίπου την ίδια ποσότητα οσβεστίου με μισό φλιτζάνι γάλα.

Αλλά το σημαντικά είναι ότι τα κινέζικο λάχανα περιέχει, όπως όλα τα μέλη της οικογένειας των στουρσνθών, τα φυτοχημικά *ινδόλες*, που πιστεύετοι ότι απενεργοποιούν τα οιστρογόνα που διεγείρουν την ανάπτυξη των **όγκων**, ιδίοιτερα στον μαστό κι αυτό έδωσε αφαρμή στο Εθνικά Αντικαρκινικά Ινστιτούτο των ΗΠΑ να ερευνά τώρα όλα τα σταυρανθή για πιθανές αντικαρκινικές τους ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Τα *φύλλα* και το ζουμί τους. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδο 35).

Πού το βρίσκουμε: Το μόνο εύκολο είναι να βρεις λάχανα, από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο. Τους άλλους μήνες δεν μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε γιατί δεν διατηρούνται φρέσκα, ούτε κατεψυγμένα.

Δραστικές ουσίες: *Βιταμίνες* A, C, Φολικό οξύ, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Κάλιο, Νότριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο και ίχνη Αρσενικού που τονώνουν το δέρμα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το λάχανο χρησιμοποιείται ως φάρμακο και ως θεραπευτική τροφή ωμό, βρασμένο (ή το ζουμί του) σε πολλές αρρώστιες. Οι πιο γνωστές πρακτικές συνταγές είναι:

Όποιας υποφέρει από **άσθμα** μπορεί να τοποθετεί στο λαιμό του φύλλα λάχανου που έχει ζεστάνει στο φούρνο ή βουτώντας τα σε βραστό νερό (όχι βρασμένα).

Οι ψάλτες και οι τραγουδιστές που βράχνιασαν μπορούν να διώξουν τη **βραχνάδα** τρώγοντας βρασμένο λάχανο (μόλις βράσει, όχι χθεσινό...) και χρησιμοποιώντας ένα-δύο ζεστά φύλλα του σαν *κατάπλασμα* στο λαιμό.

Αν βγάλουμε *ζουμί* λάχανου (με αποχυμωτή) και το ζεστάνουμε μαζί με λίγο μέλι, πίνουμε 6 ως 8 κουταλιές τη μέρα για τη **φωνή** και για να μην πονάνε οι **αμυγδαλές**.

Τα φύλλα του θεωρούνται φάρμακο για τους **ρευματισμούς**, την **ουρική αρθρίτιδα** (ποδάγρα) και τις **ισχιαλγίες**. Ζεσταίνουμε 1-2 φύλλα στα φούρνο ή σιδερώνοντάς τα και τα δένουμε με ένα επίδεσμο στις κλειδώσεις που πονάνε. Τα ίδιο μπαραύμε να κάνουμε και με ένα **τραύμα**, που έχει **πύο**.

Το *ζουμί* του βρασμένου λάχανου είναι φάρμακο για το **βήχα** και τη **βρογχίτιδα**.

Το λάχανο είναι από τα πιο δυνατά φάρμακα κατά της **νευρικής διαταραχής** και κατά της **αϋπνίας**. Όσοι υπαφέρουν από **άγχος**, όσοι πρόκειται να δώσουν εξετάσεις, όσοι πάσχουν από **μελαγχολία**, οι **νευρασθενικοί**, όσοι πάσχουν από **χρόνια κούραση** ή από **οισοφαγίτιδα** θα ωφεληθούν ιδιαίτερα τρώγοντας άφθονο ωμό και βραστό λάχανο και πίναντας μεγάλες πασότητες χυμού (που μπορούν να βγάζουν με τον απαχυμωτή).

Στα **εγκαύματα** μπορούμε να βάζουμε ωμά λαχσνόφυλλα, που να τα αλλάζουμε κάθε 3-4 ώρες, ξεπλένοντας την πληγή με *ζουμί* από κοπανισμένα λαχανόφυλλα.

Σαν *κομπρέσα* όχι μόνο θεραπεύει σοβορές **πληγές** και **έλκη** αλλά κοι είναι άριστο φόρμοκο για τα **τσιμπήματα** της **μέλισσας**, της **σφήκας** κοι της **αράχνης**.

Οι **διαβητικοί** και όσοι υποφέρουν από **αϋπνίες** ή **έλκος** του στομάχου ωφελούνται πολύ πίνοντας μια κουταλιά ζουμί (από αποχυμωτή) πριν το φογητό τρεις φορές τη μέρο.

Στους **πρησμένους αδένες** μπορούμε νο χρησιμοποιούμε *καταπλάσματα* από λοχανόφυλλα.

Οι γυναίκες που έχαυν **καθυστέρηση** στην περίοδο μπορούν να πίνουν για 2-3 μέρες, δυο ποτηράκια με 2 μέρη *ζουμί* από βρασμένο λάχανο με 1 μέρος γλυκό κρασί.

Όταν τρώμε άφθονο λάχανο *ωμό* και *βρασμένο* καθαρίζει το **αίμα** και το **νεφρά** μας.

Αν φάει ένας **μεθυσμένος** ορκετό ωμό λάχονο *ξεμεθάει*.

Αν φάτε **δηλητηριώδη μανιτάρια** πρέπει να πιείτε αρκετό λαχανόζουμο (3 ποτήρια την ημέρα για 2-3 μέρες).

Το ζουμί από βρασμένο λάχονα είνοι **διουρητικό**.

Οι γιατροί του *Σαλέρνο* υποστήριζαν ότι ο χυμός του λάχανου είναι *υπακτικός* και οι ιστοί του *στυπτικοί*. Και ότι όσοι το τρώνε δεν υποφέρουν από **δυσκοιλιότητα** *(Ι.Χαϊδάκης)*.

Παλιά βάζανε στο παιδιό που πάθαιναν **ιλαρά**, ή **ευλογιά**, χλιορό *κατσπλάσματα* από βρασμένα λαχανόφυλλο για να γίνουν ελαφρότερα τα σημάδια *(Ξ. Αναγνωστόπουλος)*.

Για ανοιξιάτικη *σποταξινωτική* δίαιτα 7 ημερών, μπορείτε να βράζετε κάθε μέρο δυο φρέσκο φύλλο σε ένα λίτρο νερό και νο το πίνετε σε 4-5 δόσεις, γιο νο καθορίσει το **αίμα**.

Ακόμη το λόχανο χρησιμοποιείται: Στις **αιμορροΐδες** (με *επιθέματα* ψημένων λαχανόφυλλων ολειμμένων με λάδι).

Στην **ποδάγρα** (με ποδόλουτρα *ζουμιού* από το βράσιμο λάχανου).

Στην **ψωρίαση** (με *κατσπλάσματα*).

Σαν *διουρητικό* και *αποτοξινωτικό* (πίνουμε τον χυμό του).

Λεβάντα

Για κάθε πόνο, (και της καρδιάς)

Άλλα ονόματα: Λαβάντα. Αγριολεβάντα. Λαμπρή. Χαμολίβανο.

Επιστημονική ονομασία: *Lavandula officinalis*

Τι είναι: Οι θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας την κατατάσσουν ανάμεσα στα 20 πιο σημαντικά βότανα, άσχετα που αλφαβητικά βρίσκεται στη μέση του βιβλίου. Και η ζήτησή της είναι τόσο μεγάλη σε όλες τις χώρες ώστε στη Γαλλία παράγονται κάθε χρόνο με απόσταξη πάνω από ενάμισι εκατομμύριο κιλά αιθέριο λάδι της λεβάντας.

Η λεβάντα είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες. Οι αρχαίοι Λίβυοι και Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν στο μπάνιο τους. Από την Ιστορία ξέρουμε ότι την χρησιμοποιούσαν και για να αρωματίζουν τα ρούχα τους (έβαζαν ανθισμένα κλαράκια λεβάντας ανάμεσα στη φόδρα και στο ύφασμα). Εκτός από το άρωμά της όμως έχει και γλυκιά, αρωματική γεύση και ηρεμιστική επίδραση. Τόσο που αρκεί να εισπνεύσουμε βαθιά μερικές φορές το άρωμά της για να καλμάρουν τα νεύρα μας και να μας φύγει η κατάθλιψη. Και δεν σταματούν εδώ οι ευεργετικές ιδιότητες της λεβάντας, όπως θα δείτε...

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα της (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε θερμά ηλιόλουστα και ξερά χώματα σε υψώματα και βουνά από 700 μέχρι 1.400 μέτρα, αλλά μπορούμε και να τη φυτέψουμε σε κήπο, που έχει ανάλογο χώμα. Ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Αύγουστο και πρέπει να μαζέψουμε τις ανθισμένες κορυφές της όταν είναι ανθισμένη. Την ίδια εποχή υπάρχουν 2-3 πλανόδιοι, που πουλάνε φρέσκα ματσάκια που μοσχομυρίζουν.

Φυσικά, θα τη βρείτε κι όπου πουλόνε βότανα. Βάλτε από ένα-δυο κλαριά στις ντουλάπες να προστατεύουν τα ρούχα από σκώρο και φυλάξτε τα υπόλοιπα σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά.

Δραστικές ουσίες: *Αιθέριο λάδι, Βουτυρικοί και Βαλεριανικοί αιθέρες της Λιναλλύλης και της Γερανύλης, Γερανιόλη, Κινόλη, Λιναλόλη, Κινεόλη, D-Μπορνεόλη, Λινονίνη, L-Πινένιο, Καρυοφυλλίνη, Ταινίνη...*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το *αφέψημα* με φύλλα και λαυλαύδια λεβάντας ανακουφίζει από **ημικρανίες**, **πονοκέφαλους**, **ιλίγγους**, **λιποθυμία** και διώχνει την **αϋπνία**. Οι ιδιότητες της όμως είναι πολλές κι ευεργετικές και πέρα από τα ψυχοσωματικά, όπως δείχνει ο μακρύς κατάλογος που ακολουθεί (ανθολογία από τα πειράματα και τα βιβλία όλων των χωρών):

Αναλγητική (καταπραΰνει την εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα, σύμφωνα με τους *Candeac και Meunier*). Το *αφέψημα* της σταματάει όχι μόνο τους πονοκέφαλους, αλλά και τους **πονόδοντους**.

Ηρεμιστική (σε *ευερεθιστικότητα*, **μελαγχολία**, **νευρασθένεια**, **ναυτία**, **νευρώσεις**). Το *αφέψημα* της τονώνει τα νεύρα.

Σπασμολυτική (για **σπασμούς**, αϋπνίες, αναπνευστικά προβλήματα, **κοκίτη**, **άσθμα**, **γρίπη**, **βρογχίτιδα**, **φυματίωση**) τόσο με τη *μυρωδιά* της όσο και με *εντριβή*.

Αντισηπτική και *βακτηριοκτόνα* (*Marsaut-Forgue-Neuris*). Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ επουλώνει **πληγές** (απλές, άτονες, μολυσμένες, **συρίγγια**, χρόνια **εκζέματα**, **εγκαύματα**, **ακμή**, **δερματίτιδες**, **ψώρα**, αλλά και **αλωπεκία**)

Με εσωτερική χρήση είναι *βακτηριακτόνα* σε **κυστίτιδες**.

Επίσης το *αφέψημα* της σφίγγει τα **ούλα**.

Εμμηναγωγό (σε **δυσμηνόρροια**).

Υποτασική («κατεβάζει» την **υψηλή πίεση**).

Αντιφυσητική (διώχνει τα **αέρια** του εντέρου).

Αποχρεμπτική. (Ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων).

Τονωτική, καρδιοτονωτική, διεγερτική-και *καταπραϋντική*.

Ρυθμίζει το **κυκλοφορικό**. Ένα φλιτζάνι *τσάι* λεβάντας πριν τον βροδινό ύπνο λιγοστεύει την **ταχυπαλμία**.

Ανθελμινθική (Σκοτώνει τα παράσιτα των εντέρων).

Αυξάνει την έκκριση γαστρικών υγρών και την **κινητικότητα** του εντέρου σε **γαστρική ατονία**, **μετεωρισμό**, **δυσπεψία**.

Αντίδοτο (βαηθητικό) σε **δηλητηριάσεις**, σε **δαγκώματα ζώων** ή **φιδιών** και σε **τσιμπήματα εντόμων**. Οι κυνηγοί στις Άλπεις, όταν δογκώσει φίδι το σκυλί τους, τρίβουν την πληγή με λεβάντα και εξουδετερώνουν το δηλητήριο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *σφέψημα*, ανακουφίζει από **πονοκέφαλους** που προέρχοντοι από **αδυναμία** ή από υπερβολική **κούραση**: Βράζουμε μια κουταλιά *λουλούδια* σε ένα *φλιτζάνι* νερό, περιμένουμε 10 λεπτά κοι πίνουμε 3 *φλιτζάνια* την ημέρο, με μικρές γουλιές, ονάμεσο στο γεύματα.

Αιθέριο λάδι λεβάντος σε δόση 0,2 στο χίλια σκοτώνει το βάκιλο της **φυματίωσης** (*Καθηγητής Courmont, Mopel Bay, 1928*). Οι ατμοί του λαδιού καταστρέφουν τον **αιμολυτικό στρεπτόκοκκο** και τον **πνευμονόκοκκο** σε 12 ως 24 ώρες.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ως *αντισηπτικό*, *αντιρρευματικό* κλπ), βρόζουμε 10 λεπτό μιο *χούφτα λουλούδια* σε ένα λίτρο νερό. Γιο πλύσεις κόλπου σε **λευκόρροια** προσθέτουμε άλλο ένα λίτρο νερό.

Για **δερματικές παθήσεις** και **ξερό έκζεμα** κόνουμε μια *αλοιφή* βόζοντος στον ατμό (*μπαίν μαρί*) 30 γραμ. *λουλούδια* λεβόντας κοι 500 ml *παρθένο ελαιόλαδο*. Τα οφήνουμε νο μουσκέψουν όλη τη νύχτα και σουρώνουμε.

Για πλύσιμο **πληγών** και **εγκαυμάτων** μπορούμε να φτιάξουμε σε φαρμακείο μια καλή σύνθεση με 10 γραμ. *αιθέριο λάδι* λεβόντας με *τερπίνη* και 90 γραμ. *Sulfonicinate de Soude* (33%). Με την ίδια αύνθεση μπορούμε να *ψεκάζουμε* μια κλειστή αίθουσο (π.χ. κινηματογράφου ή σχολείου) σε περίοδο που σέρνεται **γρίπη**...

Σε περίπτωση **λιποθυμίας** ή **πονοκέφαλου** χρησιμοποιούμε *σφέψημα σε κρύες κομπρέσες στους κροτάφους.*

Με *λεβάντα* μαζί με άλλα βότανο και φύλλα ευκαλύπτου κάνουμε ονοζωογονητικό *στμόλουτρο* στο πρόσωπο.

Για την **ψώρα** μπορούμε νο ζητήσουμε από φαρμακοποιό να μας φτιάξει την ολοιφή του ***Helmerich***, που γίνεται με *αιθέρια λάδια λεβάντας, λεμονιού, μέντας, γαρίφαλου* και *κανέλας* (από ένα **ml**), γόμα *τραγακανθική* (ένα γρομ.), *ποτάσσα* (*Sous-carbonate*) 50 γραμμάρια, *θειάφι σουπλιμέ* (100 γρομ.) και *γλυκερίνη* (200 γρομ.). Αν δεν τα έχει ο δικός σας φορμακοποιός, θα μπορεί ένο από τα ομοιοπαθητικά φαρμοκείο (Διευθύνσεις στο Παράρτημα).

Το *αποσταγμένο* νερό λεβάντας χρησιμοποιείται ως *γαργάρα σε* **βραχνιασμένο** λαιμό.

Άλλες εφαρμογές:

Όσοι έχουν **πιτυρίδα** ας δοκιμάσουν να λουστούν μερικές φορές με νερό στο οποίο έχουν βράσει λεβόντα. Συνήθως είναι πολύ αποτελεσμοτικό.

Το υγρό που εκχειλίζεται από τις φρέσκες, ανθισμένες κορυφές λεβόντας χρησιμοποιείται ως ορωματικό μέσον (για καλλυντικό, ποτά, παγωτά, γλυκά, είδη αρτοποιίας.)

Προφυλάξεις:
Σε μεγόλες (τοξικές) δόσεις είναι ερεθιστική. Ειδικά απαγορεύεται να κόνουν οποιαδήποτε εσωτερική χρήση λεβάντας, όποιοι έχουν στομαχικά προβλήμοτο. Επίσης το *αιθέρια λάδι* της σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό, που μπορεί να προκαλέσει θάνατο. Γι' αυτό είναι καλύτερα νο χρησιμοποιείτοι μόνον εξωτερικά. Τέλος, δεν πρέπει να πίνουμε πολύ συχνά *έγχυμσ* λεβάντας γιατί μπορεί να προκολέσει κολικό.

Λεμονιά

Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση

Επιστημονική ονομασία: *Citrus medica sativa*.

Ιστορίες για τα λεμόνια: Οι αρχαίοι έλεγαν τον καρπό της «*Περσικό μήλο*», επειδή πρωτοήρθε στην Ελλάδα από την Περσία.

Λέγεται ότι η συμβουλή που έδινε στις ερωμένες του ο Καζανόβα, όταν εκείνες διαμαρτύρονταν για τον καρπό του έρωτα τους, ήταν να χρησιμοποιούν χυμό λεμονιού ως αντισυλληπτικό.

Στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο οι Σοβιετικοί έδιναν στους στρατιώτες τους που μάχονταν μέσα στα χιόνια λεμόνι σε σκόνη για δυναμωτικό.

Πολλά επιστημονικά πειράματα από το 1950 μέχρι σήμερα απέδειξαν ότι οι *φλαβόνες* που περιέχονται στη φλούδα, στον χυμό και στα λουλούδια του λεμονιού (όπως και του πορτοκαλιού) προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Στο λεμόνι οφείλουν την απέραντη αντοχή που χρειάστηκαν ο *Χίλλαρυ* και ο *Τένσινγκ* για να αναρριχηθούν ως την ψηλότερη κορυφή του Έβερεστ.

Όπως όλα τα εσπεριδοειδή, τα λεμόνια περιέχουν *φλαβοειδή* που βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει τους ιούς και να εξαλείψει αλλεργικές αντιδράσεις, *λιμονίνη* και *τερπένες*, ουσίες που ελέγχουν την παραγωγή χοληστερίνης και βάζουν σε κίνηση μια αλυσιδωτή αντίδραση που μπλοκάρει ορισμένα καρκινογόνα. Έχει δειχτεί ότι αποτρέπει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων σε ζώα.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, ο χυμός, οι σπόροι. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18)

Πού τη βρίσκουμε: Οι λεμονιές ευδοκιμούν σε όλα σχεδόν τα παραθαλάσσια εδάφη, σε ήπια κλίματα και σε μικρό υψόμετρο. Εύκολα μπορείτε στις εκδρομές σας να εξασφαλίσετε λουλούδια και φύλλα. Αλλά και ο μανάβης σας, αν του ζητήσετε, μπορεί να σας εξασφολίσει. Και φυσικά μπορείτε να φυτέψετε μια λεμονιά ακόμα και σε βεράντα (μέσα σε βαρέλι). Ξεράνετε στον ίσκιο φύλλα και λουλούδια και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Στον *χυμό* του λεμονιού, το *Κιτρικό οξύ* (Βιταμίνη C), *Μηλικό οξύ, Κιτρικό κάλιο, Κιτρικό ασβέστιο,* Σάκχαρα, θερμίδες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και τα μεταλλικά άλατα: *Κάλιο,* Φώσφορος, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Νάτριο, Πυρίτιο και Βιταμίνη Ρ (*Εσπεριδίνη*). Στα *κουκούτσια (σπόρους)* κυανιούχα σε μικρή ποσότητα, *Λιμονίνη*. Στη *φλούδα* του λεμονιού *αιθέριο λάδι,* Πηκτίνη και δυνατό άρωμα. Στο *χυμό*, στη *φλούδα*, στα *φύλλα* και στα *κουκούτσια* υπάρχουν φλαβόνες, πολύτιμες στη θεραπευτική.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Το λεμόνι είναι το αποτελεσματικότερο αντι-*σκορβουτικό* φάρμακο, με μεγάλη αντι-*μολυσματική* ικανότητα. Γενικά είναι θαυμάσιο αντι-*βακτηριακό* και *απολυμαντικό*, *στυπτικό* και αντι-*σηπτικό*. Γι' αυτό τα βρετανικά πλοία υποχρεώνονται από το νόμο να είναι πάντα εφοδιασμένα με αρκετή ποσότητα λεμονιών. Και κάθε νουτικός που ταξιδεύει πάνω από 10 μέρες πρέπει να καταναλώνει 30 γραμμάρια χυμό λεμονιού κάθε μέρα.

Διουρητικό. Συνιστάται *σε* **οξείς ρευματισμούς**.

Βοηθάει την *πέψη*, διώχνει τη **δυσπεψία**.

Καθορίζει και *αλκαλοποιεί* το *οίμα*. Έχει *τονωτική* επίδραση.

Κατεβάζει τον δείκτη του **διαβήτη**.

Διαλύει τις **πέτρες** των **νεφρών** όταν προέρχονται από **ουρικό οξύ**. Ο χυμός του θεραπεύει **κρυολογήματα**, **βήχα**, **πονόλαιμο**.

Κατευνάζει το **κεντρικό νευρικό σύστημα**.

Εμποδίζει την **αρτηριοσκλήρωση**, τη **θρόμβωση** των ορτηριών, τη συσσώρευση αλάτων στον οργανισμό και τα **αρθριτικά**.

Κατεβάζει τον **πυρετό** (ακόμη και τον τυφοειδή) κοι κόβει τη **δίψα**.

Σταματάει την **ευκοιλιότητα**.

Σκοτώνει τα **παράσιτα** του εντέρου.

Ανακουφίζει τις **αιμορροΐδες**

Κόνει καλό στον **ίκτερο** και σε άλλες αρρώστιες του ήπατος.

Προλαβαίνει τις **δηλητηριάσεις**, ιδιοίτερο από **οστρακοειδή** και ενεργεί ως *αντίδοτο*.

Το *αφέψημα φύλλων* λεμονιάς ανακουφίζει τους **πόνους** της **περιόδου**.

Το λεμόνι έχει επίσης οποτελεσματική **αντισυλληπτική** δράση, και ίσως είναι μέγας εχθρός του θανοτηφόρου ιού του έιτζ, όπως βεβαιώνει ο Δρ *Ρότζερ Σορτ* του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης: λίγες σταγόνες λεμονιού μπορεί να είναι η πιο εύκολη προστατευτική λύση για τις γυναίκες που θέλουν να αποφύγουν μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες, αρκεί ο εμποτισμός ενός μικρού σφουγγαριού ή βαμβακιού με χυμό λεμονιού και η τοποθέτησή του στον κόλπο. Ο χυμός του λεμονιού σκοτώνει αμέσως το ανδρικό σπέρμο (και παράλληλο τον ιό του έιτζ).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ, ο χυμός του λεμονιού χρησιμοποιείται αποτελεσματικά σε **εγκαύματα** από τον ήλιο,

σε **χιονίστρες**,

σε **κάλους**,

σε **ψωρίαση**,

στο ξέβγολμα των μολλιών (για την **πιτυρίδα** και την **τριχόπτωση**)

ως *καλλυντικό*,

ολλά και για να διώξει τον **πονοκέφαλο** (ακόμο και τη **νευραλγία του τριδύμου**) με τοπικές *εντριβές*,

για να σταμοτήσει την **ρινορραγία**,

για να εξαφανίσει τις **φακίδες** οπό το πρόσωπο (Όσο παρόξενο κι αν φαίνετοι, στις περισσότερες περιπτώ-

σεις εξαλείφοντοι οι φακίδες αν τις τρίβουμε κόθε βρόδυ, πριν κοιμηθούμε, με φέτες λεμονιού). Επίσης καθαρίζει και λευκαίνει το δέρμα, κλείνει τους **ανοιχτούς πόρους** του

και με γαργόρες καταπραΰνει τον **πονεμένο λαιμό**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Τον χυμό του λεμονιού μπορούμε να τον πιούμε σκέτο ή ανακατεμένο με (5 φορές περισσότερο) νερό, αλλά δεν πρέπει να του προσθέτουμε ζάχαρη, όταν τον χρησιμοποιούμε για θεραπευτικό σκοπό. Για τον **βήχα** κοι τα **κρυολογήματα** μπορούμε νο προσθέσουμε μέλι. Αν είσαστε κρυωμένοι πιείτε πριν κοιμηθείτε ένα φλιτζάνι με ζεστό νερό, χυμό ενός λεμονιού, και μια κουταλιά μέλι και το πρωί θα νιώθετε καλύτερα.

Αν έχετε επίμονο βήχα βόλτε στο στόμα κόθε τόσο ένο κουταλάκι μέλι με χυμό λεμονιού και κατοπίνετέ το σιγά-σιγά. Κολό είναι να κάνετε και γαργάρες με χυμό λεμονιού.

Ο χυμός λεμονιού σε λίγο ζεστό νερό ανακουφίζει το στομάχι όταν σφίγγεται από **άγχος**.

Αν έχετε **βαρυστομαχιάσει** κοι νιώθετε το στόμο σας το πρωί σαν «σαρούχι» πιείτε τον χυμό ενός λεμονιού σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Θα αισθανθείτε πολύ καλύτερο. (Φυσικά δεν είνοι λόγος αυτός γιο να βαρυστομαχιάζετε κόθε βράδυ αφού το πρωί θα διορθωθεί η κοτάσταση. Στο κάτω-κάτω δεν πρέπει να πίνετε κάθε πρωί λεμόνι).

Αν πιούμε νηστικοί το πρωί, γιο 3-4 μέρες, από μια κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού θα οπαλλαγούμε από την **ψαμμίαση**, μπαρεί και από τις **πέτρες από ουρικό οξύ**, που έχουν μαζευτεί στο νεφρό μος. (Αν δεν απολλαγούμε αμέσως απ' αυτές, κάνουμε διακοπή μιας εβδομάδος κοι το επαναλαμβόνουμε για 3-4 ημέρες). Το ίδιο μποραύν να κάνουν και οι **διαβητικοί** για νο κατέβει ο δείκτης του σακχάρου τους.

Ο χυμός ενός λεμονιού σε ζεστό νερό γίνεται ανακουφιστικό μπάνιο, όταν έχουμε κρίση **αιμορροΐδων**.

Την επόμενη φορά που θα υποφέρετε από **πονοκέφαλο** και θα βρίσκεστε στο σπίτι δοκιμάστε να κόψετε ένα λεμόνι σε φέτες, να ξαπλώσετε και να τις βάλετε στο μέτωπο.

Όταν τρέχει **αίμα** από τη **μύτη** και ρουφήξουμε χυμό λεμονιού από το ρουθούνι, θα σταματήσει η αιμορραγία.

Συχνά όταν έχουμε **καούρες** στο στομάχι, αρκεί να πιούμε λίγο νερό με μια κουταλιά χυμό λεμονιού και σταματούν.

Για τα **παράσιτα του εντέρου** πίνουμε ένα μείγμα από κοπανισμένα κουκούτσια λεμονιού με ζάχαρη.

Όταν έχουμε **πυρετό**, όπως κι όταν έχουμε **ευκοιλιότητα** πίνουμε μια κουταλιά χυμού λεμονιού στην οποία έχουμε ρίξει και λίγο καφέ καβουρντισμένο (εκτός βέβαια αν ακολουθούμε την Ομοιοπαθητική Ιατρική, οπότε ο καφές ανενδείκνυται).

Για την **πιτυρίδα** κάνουμε εντριβές με χυμό λεμονιού.

Τα φύλλα του λεμονιού (σε έγχυμα, που το πίνουμε νηστικοί το πρωί) είναι αντι-σπασμωδικά.

Όσοι έχουν λόγους να τρώνε κονσέρβες ή σιτεμένο κρέας, καλό είναι να τους ρίχνουν άφθονο χυμό λεμονιού.

Να κι ένας απλός τρόπος να φτιάξετε μόνοι σας αιθέριο λάδι λεμονιού: Στύψτε φλούδες απέναντι σε ένα καθαρό θαλασσινό σφουγγάρι, ώστε να εκτοξεύεται προς το σφουγγάρι το αιθέριο λάδι που βγαίνει με το στύψιμο...

Άλλες εφαρμογές: Το λεμόνι χρησιμοποιείται σε λεμονάδες, παγωτά, σιρόπια, γλυκά, καραμέλες, ποτά, αρώματα, για ν' αρωματίζει το ταΐ και σε πολλές άλλες χρήσεις. Το εκχύλισμα της φλούδας του χρησιμοποιείται σε φάρμακα, σε ποτά και στη ζαχαροπλαστική.

Λεύκα

Για τα αρθριτικά, τη νεύρωση του στομάχου και τους ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Λεύκη, Καβάκι, Αίγειρος.

Επιστημονική ονομασία: *Populus nigra*.

Ιστορίες για τις λεύκες: Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν τις λεύκες με πολλούς τρόπους. Και η Μυθολογία τις περιγράφει σαν αδελφές του Φαέθωντα που έκλαιγαν αδιάκοπα για το θάνατο του αδελφού τους κι ο Δίας που δεν άντεχε να τις ακούει (βλέπετε, εκείνος είχε ρίξει τον κεραυνό στον Φαέθωντα), τις μεταμόρφωσε σε δέντρα. ... Εδώ όμως μιλάμε για θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα, τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια με «μάτια» (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού τη βρίσκουμε: Σε υγρά μέρη, πλάι σε ποτάμια, κοντά σε πηγάδια, σε χώματα που ποτίζονται καλά. Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για να πάρουμε τα χρήσιμα μέρη της. Τα ξεραίνουμε και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, με καπάκι.

Δραστικές ουσίες: Η φλούδα είναι άοσμη με πικρή γεύση. Περιέχει Σαλικίνη (άλλοι την ονομάζουν Τάνη) και Ποπουλίνη. Τα φύλλα και τα βλαστάρια περιέχουν επίσης οξύ και διάφορα αλκάλια. Τα «μάτια» των βλαστοριών περιέχουν Κομεορητίνη με βαλσαμικές ιδιότητες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις: Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί σε αρκετές περιπτώσεις τις ιδιότητες της λεύκας, με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Έτσι:

Η φλούδα θεωρείται αντι-πυρετικό φάρμακο (προκαλεί εφίδρωση).

Έχει επίσης τονωτικές ιδιότητες.

Συνιστάται και ως διουρητικό, για διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, και για **γονόρροια** και **βλεννόρροια**.

Το «μάτια» της λεύκας χρησιμοποιούνται και κατά της **πολυαρθρίτιδας** και των **ρευματισμών**.

Τα φύλλα της, όταν βράσουν με ξίδι, χρησιμοποιούνται σε ζεστά καταπλάσματα στην ποδάγρα (**ουρική αρθρίτιδα**)

Το έγχυμα της φλούδας βοηθάει στη χρόνια **διάρροια**.

Το αφέψημα βλαστών και φύλλων λεύκας επουλώνει με καταπλάσματα τις **πληγές** και έχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

Για τη **νεύρωση του στομάχου** μπορούμε να κάνουμε σκόνη τον καρπό της λεύκας και να διαλύουμε ένα κουταλάκι του γλυκού από τη σκόνη αυτή σε μισό ποτήρι νερό. Πίνουμε από ένα φλιτζανάκι του καφέ κάθε μεσημέρι και βράδυ.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Το έγχυμα φύλλων της (μουλιάζοντας 2-3 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, για 8 ως 10 λεπτά) πίνεται 2-3 φορές τη μέρα για τα **ρευματο-αρθριτικά**, τη **βρογχίτιδα**, και την **πνευμονία**.

Με το αφέψημα της (βράζουμε 3 κουταλάκια σε δυο φλιτζάνια νερό για 5 λεπτά) κάνουμε τοπικές πλύσεις στις **αιμορροΐδες**.

Λινάρι

Για τον ίκτερο και τις πέτρες στη χολή

Επιστημονική ονομασία: *Linum usitatissimum*

Ιστορίες για το λινάρι: Το λινάρι καλλιεργείται ως φαρμακευτικό φυτό, επειδή περιέχει άφθονα ακόρεστα λιπαρά, αλλά το λάδι των σπόρων του, το λινέλαιο, έχει την ιδιότητα να απορροφάει αστραπιαία το οξυγόνο από τον αέρα και σχηματίζει ένα σκληρό διάφανο βερνίκωμα. Γι' αυτό χρησιμοποιείται πολύ στις καλές τέχνες και για βερνίκωμα ξυλοκατασκευών.

Ακόμη χρησιμοποιείται στην παραγωγή καλλυντικών, στην υφαντουργία και τα υπολείμματα της κατεργασίας (οι λινόπιτες) γίνονται πλούσια ζωοτροφή για τα γαλακτοπαραγωγά ζώα.

Εννοείται ότι εδώ μιλάμε μόνο για τις θεραπευτικές ιδιότητες του καθαρού, δυσαποσταγμένου λινέλαιου που πουλιέται στα φαρμακεία.

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 15).

Πού το βρίσκουμε: Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε σπόρους από ένα κατάστημα υγιεινών τροφών. Αλλά τώρα υπάρχουν και κάψουλες (*Linseed oil*, της *Solgar*) στα Ομοιοπαθητικά φαρμακεία με καθαρό λινέλαιο.

Δραστικές ουσίες: Οι λιναρόσποροι περιέχουν άφθονες καλλώδεις ουσίες, Πηκτίνη και Λινέλαιο, (που περιέχει βιταμίνη F, Λινομαρίνη και το ένζυμο Λινομαράση) Πρωτεΐνες, Κερί, Φωσφατίδια, Οξικό οξύ, Φωσφορικά άλατα.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Ο λιναρόσπορος είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές της φύσης σε λιγνάνες (που βρίσκονται και στο φαγόπυρο και απενεργοποιούν τα ισχυρά οιστρογόνα που ευθύνο-

νται όλο και πιο συχνά για ανάπτυξη καρκινικών **όγκων**, στο **μαστό**, στο **αναπαραγωγικό** σύστημα και στο **παχύ έντερο**) και σε *ωμέγα-3* πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (που βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και όχι στα... γιαούρτια, όπως πόνε να σας κάνουν να πιστέψετε κάποιοι έξυπνοι διαφημιστές).

Έτσι ο λιναρόσπορος βοηθάει στην πρόληψη της **καρδιοπάθειας** μειώνοντας τη **χοληστερίνη** και τα **τριγλυκερίδια** σε ανθρώπους με αυξημένα **λιπίδια αίματος** και μπορεί νο προλόβει τους **θρόμβους** οίματος, που ουξόνουν τον κίνδυνο κορδιακής προσβολής κοι εγκεφαλικού). Γι' ουτό το Εθνικό Αντικορκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ εξετάζει τώρα το λινάρι για να επιβεβαιώσει ή όχι όλες αυτές τις επιδρόσεις του.

Ειδικότερα, τα ωμέγα-3 λιπαρό οξέο πιστεύετοι ότι βοηθούν:

στην πρόληψη της **καρδιοπάθειας** μειώνοντας τη **χοληστερίνη** και τα **τριγλυκερίδια** σε ανθρώπους με αυξημένο λιπίδια αίματος,

μπορεί να προλάβουν τους **θρόμβους**, οι οποίοι ουξόνουν το κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφολικού.

κοι προστοτεύουν από φλεγμονικές νόσους όπως η **αρθρίτιδα**, ο ερυθημοτώδης **λύκος** και η **ψωρίαση**, μεταβόλλοντος το χημικό μονοπάτι που προωθεί την έξαρση αυτών των καταστάσεων.

Πολτοποιημένοι η βρασμένοι σπόροι λιναριού κάνουν ένα θαυμάσιο *κατάπλασμα* για πυώδη σπυριό και **δοθιήνες**.

Επίσης, οι σπόροι είναι *καθαρτικοί* (Για τη **δυσκοιλιότητα** βράζουμε 10 γρομ. λιναρόσπορους-ένα κουταλάκι- σε δύο ποτήριο νερό μέχρι να μείνει το μισό κοι το πίνουμε).

Το ίδιο *αφέψημα* κάνει καλό στα **βρογχικά**, στην **πνευμονία**, στους **ρευματισμούς**. Καθώς και σε κάθε είδους φλεγμονές. Ιδιαίτερα του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (**κυστίτιδα**, **πυελίτιδα**, **βλεννόρροια**)

Οι *φυτοκάψουλες*, που ανέφερο στη σελίδα 310 είνοι πολύτιμες γιο όποιον υποφέρει οπό **διόγκωση** του **προστάτη** ή από αυτοάνοσες ασθένειες, όπως η **σκληροδερμία**, ο *ερυθηματώδης* **λύκος** κ.ο.

Στις **αιμορροΐδες** χρησιμοποιούμε *κατσπλάσματα* από 50 γραμ. λιναρόσπορου βραασμένου σε ένα λίτρο γάλα.

Για τον **ίκτερο** βράζουμε 15-20 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερά και πίνουμε τρία *φλιτζανάκια* την ημέρα.

Γιο ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, μουσκεύουμε όλη τη νύχτα 3 κουταλιές σούπας σπόρους σε ένα λίτρο νερού και πίνουμε 3 *φλιτζάνια* την ημέρο.

Γιο *αφέψημα* βράζουμε μια κουταλιά σπόρους σε ένο *φλιτζάνι* νερό μέχρι να μείνει το μισό κοι το πίνουμε όταν θα είναι χλιαρό.

Ένα *κουταλάκι* καθαρά λινέλαιο απά τα φαρμακείο σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσπα** του εντέρου και μειώνει το **βήχα** στη **βρογχίτιδα**. (επειδή έχει φρικτή γεύση πιείτε μαζί και λίγο χυμό λεμονιού).

Για να ελαπώσετε τις **πέτρες στη χολή** (αν είναι μικρές) πιείτε 1 ½ ως 2 *κουταλιές* της σούπας λινέλαιο (από φορμακείο) και ξοπλώστε μισή ώρα στο αριστερό πλευρό.

Αν πάσχετε από **δυσκοιλιότητα** τρώτε τακτικά μια κουταλιά σούπας *λιναρόσπορους*, αφού πρώτα ταυς πλύνετε με άφθονο νερό.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ μπορούμε να κάνουμε μαλακτικά *καταπλάσματα* με ολεύρι λινοριού για **πρηξίματα αδένων** και **αποστήματα** καθώς και για τους πόνους *των* **ρευματισμών**. Βράζουμε 20-25 γραμμάρια φρεσκοαλλεσμένα αλεύρι, (αλλιώς ταγκίζει τα λάδι που περιέχει και μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδες) σε μισό λίτρο αποσταγμένο νερό μέχρι να πήξει. Το οδειάζουμε σε ένα βομβοκερό πανί και το τοποθετούμε στο σημείο που χρειάζεται ζεστό (τόσο άσο τα δέχεται ο οργανισμός σας).

Άλλος τρόπος για κατάπλασμα: Βράζουμε τους λιναρόσπορους ώσπου να μαλακώσουν και να κολλάνε άμα τους αγγίζουμε. Τους αδειάζουμε σε ένα καθαρό βαμβακερό πανί και τους βάζουμε (όσο ζεστούς τους δέχεται το μέρος που θέλουμε.)

> **Προφυλάξεις**: Ο λιναρόσπορος ταγγίζει πολύ γρήγορα και μπορεί να παρέμβει στην ικανότητα του οργανισμού να χρησιμοποιήσει τη βιταμίνη B_6. γι' αυτό μη τον χρησιμοποιείτε αν ταγκίσει.

Λουΐζα

Για κάθε είδους πόνους

Άλλα ονόματα: Λεμονόχορτο. Σταυροβότανο. Γοργογιάννης. Βερβένα. Λιπποί. Αλουσία. Ελοΐζα

Επιστημονικές ονομασίες: *Ververia citriodora. Ververia officinalis.*

Ιστορίες για την Λουΐζα, που τη γνώριζαν και την χρησιμοποιούσαν από τα αρχαία χρόνια όλοι οι λαοί, σε «μαγικές» αλοιφές, σαν καλλυντικό και για 30 περίπου προβλήματα υγείας. Μάλιστα ήταν ένα από τα πιο γνωστά φάρμακα για τον πονοκέφαλο (την κοπάνιζαν και άλειφαν στο λαιμό) και για τον πονόματο (Λγάπας ο Κρης «Γιατρικόν») και για κάθε άλλο πόνο, αφού υπάρχει και σχετικό λαϊκό δίστιχο στην Κρήτη, που λέει «*Εγώ 'μαι χόρτο του Θεού. Με λένε Γοργογιάννη κι όποιος με βράσει και με πιεί όπου πονεί θα γιάνει*» (Ν. Χαβάκης). Έχει πικρή γεύση αλλά με λίγο μέλι πίνεται εύκολα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο (*Φύλλα, κλωνάρια, λουλούδια*).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε αναχώματα, στα πετρώδη εδάφη πολλών νησιών μας, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη και σε κτήματα που δεν ποτίζονται συχνά. Μοιάζει με λεπτό μακρύ στάχυ που βγάζει μικρά λουλουδάκια σε χρώμα λιλά και πρασινωτά φυλλαράκια. Αναγνωρίστε τη παρατηρώντας προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα της σελίδας 30. Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η εποχή να μαζέψετε μερικές ανθισμένες κορυφές, να τις κάνετε ματσάκια κι αφού τις ξεράνετε να τις φυλάξετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, για να διατηρήσουν και το υπέροχο άρωμά τους. Και βέβαια μπορείτε να φυτέψετε μια-δυο σε γλάστρες στη βεράντα.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει *Βερβεναλίνη* και *Βερβενίνη*, αιθέριο λάδι, βλέννα και μία πικρή ουσία (*Schauenberg-Paris*) και μια παράξενη Ταινίνη που δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί οι ιδιότητές της (*M. Grieve*)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Διώχνει τον **πονοκέφαλο** (με *επαλείψεις* κομπανισμένων φρέσκων φύλλων στο μέτωπο), τον **πονόματο** (*πλύσιμο* με *αφέψημα* ή *έγχυμα*), τον **πόνο του αυτιού** (με άχνισμα του αυτιού πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα), ονοκουφίζει από τους πόνους των **ρευματισμών** (με *αφέψημα* και *πλύσεις*).

Το *αφέψημα* και το *έγχυμα* της Λουΐζας διεγείρουν το γενικό μεταβολισμό, είναι *τονωτικά*, *σπασμολυτικά*, βοηθούν σε **στομαχικές ανωμαλίες**, στις **ξινίλες** καθώς και στο **αέρια**, είναι *αντιδιαρροϊκά*, κάνουν πιο αποτελεσματικές τις **δίαιτες αδυνατίσματος**, πολεμούν την **αϋπνία** που προέρχεται από **νευρική κούραση**.

Οι *διουρητικές* της ιδιότητες κάνουν τη λουΐζα πολύ χρήσιμη σε όσους «μαζεύουν» **πέτρες στα νεφρά**.

Είναι *γαλακτοφόρο*, πολύτιμο για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους (και δεν επιτρέπουν στους μαιευτήρες να τους δώσουν το *χαπάκι*, που δήθεν κόβει, τους υστερόπονους, ενώ στην πραγματικότητα υποδου-

λώνει όλες τις μητέρες στις πολυεθνικές εταιρείες που πουλάνε τα ειδικά γάλατα για βρέφη -τα οποία δεν είναι ότι καλύτερο για την υγεία του παιδιού).

Είναι *εμμηναγωγό*, *στυπτικό*, *επουλωτικό*, *χωνευτικό*, (σε **δυσπεψίες** και **νευρώσεις του στομάχου**), *Αντι-πυρετικό*, *Αντι-διαβητικό*.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ωφελεί στους **ρευματόπονους**, στις **δερματοπάθειες**, στον **πονόματο**, *επουλώνει* **πληγές** και **έλκη**, *μαλακώνει* τους πόνους των **αιμορροΐδων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*. Μουλιάζουμε 1-2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για 10-12 λεπτά, σουρώνουμε και το πίνουμε. Ένα μέχρι τρία *φλιτζάνια* την ημέρα για **αϋπνία** (σκέτο ή με ζεστό γάλα), **νευρική κούραση**, **πέτρες στα νεφρά**, για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν, ενισχυτικό σε **δίαιτες αδυνατίσματος** (ένα *φλιτζάνι* δροσερό κάθε βράδυ, πριν τον ύπνο.)

Σαν *αφέψημα* βράζουμε 30 γραμμάρια λουΐζας σε ένα φλιτζάνι νερό, για **στομαχόπονους**, **κολίπδα**, **διαβήτη**.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ πλένουμε με ζεστό *αφέψημα*, το **πονεμένο μάτι**, τις **αιμορροΐδες**, τον κόλπο που υποφέρει από **κολπίτιδα**, τις **πληγές**, τα **έλκη**, τα **τραύματα**

Στις πληγές που πυορροούν βάζουμε *σκόνη* από κοπανισμένη ξερή λουΐζα, ενώ στον **πονοκέφαλο** και σε **πυρετό** κάνουμε τοπικές *επαλείψεις* με πολτό από κοπανισμένα φρέσκα φυτά.

Μαϊντανός

Διώχνει πέτρες και αρθριτικά

Άλλα ονόματα: Πετροσέλινο. Περσέμολο. Μακεδονίσι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Petroselinum sativum*. *Apium petroselinum*.

Ιστορίες για τον μαϊντανό που η οικογένεια του περιλαμβάνει πολλά βότανα και καρυκεύματα, όπως το γλυκάνισο, τον άνηθο, την αγγελική, τον φραγκομαϊντανό, το κύμινο, το κόλιαντρο, τον μάραθο και το σέλινο:

Οι περισσότεροι Έλληνες τον θεωρούν σαν ένα καλό καρύκευμα για τη σαλάτα και τα μαρινάτα ψάρια, ενώ σε όλες τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες ο μαϊντανός είναι από τα γνωστότερα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά, επειδή είναι πλούσιος σε άλατα ιχνοστοιχείων και σε προβιταμίνη Α. Η θρεπτική του αξία είναι τόσο σημαντική ώστε θα ήταν θαυμάσιο για την υγεία μας αν το βάζαμε συχνά στο τραπέζι μας, σε σαλάτες, σούπες και σάλτσες (αν και δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες, ούτε κάθε μέρα).

Λέγεται *πετροσέλινο*, από την αρχαία ελληνική λέξη που σημαίνει *«σέλινο που φυτρώνει σε πέτρες»* επειδή συχνά φυτρώνει εκεί και χρησιμοποιούνταν πλατιά στον αρχαίο κόσμο για άλλους λόγους εκτός από μαγειρικούς.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι για παράδειγμα πασπάλιζαν με μαϊντανό τους τάφους των νεκρών τους. Αυτή η σχέση με τον νεκρό συνεχίστηκε στις ελληνικές και ρωμαϊκές εποχές που στόλιζαν έτσι τα σώματα των αγαπημένων.

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τον έτρωγαν. Αλλά κανείς Έλληνας

ή Ρωμαίος δεν τολμούσε να κάνει ένα μεγάλο συμπόσιο χωρίς ένα στεφάνι μαϊντανού στο κεφάλι για να οπορροφά τις αναθυμιάσεις του κρασιού (...ώστε νο μπορούν να πιουν περισσότερα...).

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, η *ρίζα* και οι *σπόροι* του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Δραστικές ουσίες: Η *ρίζα* του μαϊντανού περιέχει αιθέριο λάδι, *Απίνη*, άμυλο, κολλώδη ουσία και σάκχαρο. Τα *κλωναράκια* και τα φύλλα περιέχουν Προβιταμίνη Α, άλατα μετάλλων, *Πινένιο*. Οι *σπόροι* του μαϊντανού περιέχουν αιθέριο λάδι σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι στη ρίζα, τερπένια, *Απιόλη*, *Απίνη*, Ρετσίνι και μια κολλώδη ουσία. Όταν τρώγεται σε ποσότητα είναι καλή πηγή βιταμίνης Α και C.

Πού τον βρίσκουμε: Ανθίζει το καλοκαίρι, αλλά οι ρίζες του μαζεύονται για φαρμακευτική χρήση το φθινόπωρο (και μόνο από φυτά δυο χρόνων). Τον βρίσκουμε στα μανάβικα ή αν έχουμε κήπο μπορούμε να φυτέψουμε λίγο σε μια άκρη όπως πολλοί φυτεύουν ντομάτες, μαρούλια, κρεμμυδάκια. (Πιάνει σε όλα τα εδάφη). Την εποχή που υπάρχει άφθονος και με μικρό κλωναράκια, μπορούμε να δέσουμε μερικά κλωνιά σε ματσάκια, να τα κρεμάσουμε στη σκιά να ξεραθούν και να τα φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορούμε ακόμη να βάλουμε ένα ματσάκι σε ένα σκουρόχρωμο μπουκάλι με παρθένο ελαιόλαδο και να το έχουμε για τα ψητά ψάρια.

Για να τον διατηρήσουμε: Πλένουμε, τινάζουμε καλά να φύγει το νερό από τα φύλλα και τα φυλάμε σε καλά κλεισμένο δοχείο στο ψυγείο. Διατηρείται σε ψυγείο: τρεις μέχρι 8 ημέρες, σε κατάψυξη ψυγείου: δύο μέχρι τρεις μήνες και σε καταψύκτη: έναν χρόνο.

Για να καταψύξουμε: Διαλέγουμε τρυφερά κλωναράκια μαϊντανού. Τα πλένουμε αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό. Κόβουμε τα χοντρά κοτσάνια. Βάζουμε τα φύλλα μαϊντανού ή τον λεπτοκομμένο μαϊντανό σε δοχεία κατάψυξης αφήνοντας από πάνω 12 χιλιοστά κενό. Τον συσκευάζουμε σε μικρές μερίδες, σρκετές για ένα φαγητό η καθεμιά, γιατί ο κατεψυγμένος μαϊντανός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για μαγείρεμα.

Για να αποξηράνουμε: Κόβουμε μπουκετάκια μαϊντανού από βαριά κοτσάνια. Τα βυθίζουμε σε νερό που βράζει για 30 δευτερόλεπτα. Σουρώνουμε. Απλώνουμε τα φύλλα σε δικτυωτή σχάρα ή σε χοντρό αλουμινόχαρτο που το έχουμε τρυπήσει πολύ παντού με

πιρούνι. Βάζουμε τη σχάρα ή το αλουμινόχαρτο σε προθερμασμένο χαμηλό φούρνο μέχρι να γίνουν κριτσανιστά το φύλλο και να στεγνώσουν, με την πόρτα του φούρνου ανοιχτή. Το φυλάμε σε αεροστεγές δοχείο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Μερικές από τις βιολογικά ενεργές ουσίες στον μαϊντανό, που ερευνώνται (κι αυτές) από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ λόγω των πιθανών αντικαρκινικών τους ιδιοτήτων περιλαμβάνουν:

Τις *κουμαρίνες* που βοηθούν στην πρόληψη των **θρόμβων** αίματος και πιστεύεται ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες,

Τα *πολυακετυλένια* που μπλοκάρουν τη σύνθεση *προσταγλαδινών* οι οποίες μπορεί να προωθήσουν τον **καρκίνο**,

Τις *μονοτερπένες*, αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου και στη μείωση της **χοληστερίνης**.

Τα *φλαβονοειδή* που δρουν ως *αντιοξειδωτικά*, ή απενεργοποιούν τις **ορμόνες** που μπορεί να προκαλέσουν την ανάπτυξη όγκων.

Ο μαϊντανός έχει *τονωτικές*, *διεγερτικές* και *ορεκτικές* ιδιότητες. Χρησιμοποιείται όμως μέχρι τώρα κυρίως σαν *διουρητικό*. Ένα δυνατό *αφέψημα* από *ρίζα*, *κλωνάρια* και *φύλλα* μαϊντανού προσφέρει πολλά σε περιπτώσεις **πέτρας** στα νεφρά, **ίκτερου** και **υδρωπικίας**.

Επειδή *καθαρίζει* τον οργανισμό από *τις* τοξίνες ο *Messegue* τον συνιστά για αρρώστιες του **ήπατος**, **έκζεμα**, **κυτταρίτιδα**, **ουρική αρθρίτιδα**.

Τα *φύλλα* και η *ρίζα* συνιστώνται ιδιαίτερα για **οίδημα**, **κυκλοφορικά** προβλήματα, **δυσπεψία**, **δερματοπάθειες** και **πόνους περιόδου**.

Όσοι έχουν **ψαμμίαση** ή **πέτρες** στα νεφρά μπορούν να βράζουν 300 γραμ. μαϊντανού σε ένα λίτρο νερού μέχρι να εξατμιστεί το ένα τρίτο του νερού και να πίνουν ένα *ποτηράκι* (του κρασιού) κάθε πρωί, νηστικοί, (σε θερμοκρασία δωματίου).

Το *αφέψημα* των *σπόρων* του διώχνει τα **αέρια** της κοιλιάς.

Όσοι υποφέρουν από το **στομάχι** τους μπορούν να αποξερόνουν φύλλα μαϊντανού, να τα κόναυν *σκόνη* και να πίνουν κάθε πρωί μια *κουταλιά* της *σούπας* με λίγο νερό. Αλλά και όταν τρώνε λίγο ωμά μαϊντανό στη σαλάτα βοηθάει πολύ στη *χώνευση*.

Κάνει καλό στους **ρευματισμούς** και στα **αρθρπικά**.

Η *Απιόλη*, τα λάδι που υπάρχει στους σπόρους θεωρείται ασφαλές *εμμηναγωγό* (πίνοντας 5-15 σταγόνες σε λίγο νερό). Σε μεγαλύτερη δόση όμως μπορεί να προκαλέσει πρόωρη απαβολή.

Οι κοπανισμένοι *σπάροι* γίνονται *κατάπλασμα* για διαλείπαντες **πυρετούς**.

Μία παλιά πρακτική συνταγή, για άσαυς έχουν υψηλά επίπεδα **λευκώματος**, λέει να βράσουμε το βράδυ μισό κιλό μαϊντανό σε ένα λίτρο νερού κι ύστερα να ρίξουμε στο ζουμί ένα σταρένια παξιμάδι, παυ το αφήνουμε άλη τη νύχτα και το πρωί, νηστικάς, να πιει ο άρρωστος ένα *ποτήρι* από το ζαυμί αυτό.

Είναι *σπασμαλυτικός* και *απαχρεμπτικός*.

Πλύσιμα των ματιών με τον *χυμό* φρέσκαυ μαϊνταναύ έχει θεραπεύσει **βλεφαρίτιδες** *κσι* **επιπεφυκίτιδες**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ *(λούσιμο)* το αφέψημα με τσακισμένους *σπόρους* μαϊντανού σκοτώνει τις **ψείρες** και τις **κόνιδες** τους, καθώς και τους **ψύλλους**.

Ακόμη θεραπεύει τους **μώλωπες**, το **τσούξιμο** και τις **μολύνσεις** των **ματιών**.

Πραλαβαίνει τις **μαστίτιδες** κατά το θηλασμά (τότε βάζαυμε *κατσπλάσματα* με *πολτοποιημένο* φρέσκα μαϊντανά στο στήθος της λεχώνας).

Σαν λασιόν προλαβαίνει την **τριχόπτωση** και είναι άριστη πρώτη βοήθεια στα **τσιμπήματα εντόμων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι *σπόροι* και οι *ρίζες* του είναι το δυνατότερο φαρμακευτικό μέρος του φυταύ. Εκτός οπό ταυς άλλους τρόπους που περιγράφω πιο πάνω ο καλύτερος τρόπος να παίρνουμε τις καλές ιδιότητες του μαϊνταναύ και να απαφεύγουμε τις παρενέργειες του, είναι το *έγχυμο*: Μουλιάζουμε ένα-δυα κλωνάρια σε ένο φλιτζάνι κουτά νερό γιο 20 λεπτά. Τα πίναυμε χλιαρό.

> Για ένα καλό γευστικό *αφέψημα* γεμάτα βήτα-καρατίνη, σπαυδαία για τα **κρυολογήματα** βάλτε 10 κοτσάνια μαϊντανά στα τσαγιερά, γεμίστε τα με καυτό νερό και αφήστε ταν να μουλιόσει 10 λεπτά. Δώστε γεύση με λίγα μέλι ή λεμόνι.

Άλλος *τράπας* για να κάναυμε *έγχυμα*: Μαυλιάζαυμε ένα *κουταλάκι* ξερό μαϊντανό ή φρέσκο ψιλοκομμένο σε μισό φλιτζάνι νερά, 20 ως 30 λεπτά και το πίναυμε χωρίς να τα γλυκόνουμε.

Ένα καλό *έγχυμα* για τη **χώνευση** γίνεται με μια χούφτα φύλλα σε ένα λίτρα νερά. Πίναυμε 2 φλιτζάνια τη μέρα μετά τα γεύματα.

Αφέψημα ρίζας σαν διουρητικά: Βράζαυμε 5 λεπτά μια χαύφτα φρέσκιας *ρίζας* σε ένα λίτρο νερό και *πίνουμε 2 φλιτζάνια* την ημέρα.

Αφέψημα σπόρων σαν διουρητικό και για τα **στομάχι**: Βράζουμε για 5 λεπτά 30 σπάραυς σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2 *φλιτζάνια* την ημέρα.

Αφέψημο σπόρων για τη ρύθμιση των **εμμήνων**: Βράζουμε μια χούφτα *σπόρους* σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι την ημέρο.

Χυμό μαϊνταναύ (από απαχυμωτή) μπορούμε να πιούμε ένα φλιτζάνι του καφέ την ημέρα (αλλά όχι κάθε μέρα).

Αφέψημα ή *έγχυμα* για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (για **δέρμα**, **μάτια** και **μαλλιά** σαν σαμπουάν) γίνεται με μια γεμάτη χαύφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερού.

Άλλες χρήσεις: Λεπτοκομμένος φρέσκος ή ξερός μαϊντανός χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση σε σούπες, φαγητά με κρέας, σε γεμίσεις ψαριού, σε σάλτσες, σε μαρινάτες και σε σαλάτες λαχανικών.

> **Προφυλάξεις**: Τα συχνά αφεψήματα σπόρων ή και φύλλων μαϊνταναύ μπορεί να πρακαλέσουν **ιλίγγους**, **εντερορραγία**, ελάπωση των παλμών της καρδιάς ή, το λιγότερο, να καυράσουν το παχύ έντερο. (Γι' αυτό καλό είναι να μη τα πίνουμε περισσότερα από τρεις ημέρες στη σειρά), ιδιαίτερα αν έχουμε ερεθισμένα νεφρά ή κυκλοφορικά προβλήματο.

Λέγεται ότι το φυτά είναι *θανατηφόρο* για τα μικρά πουλιό όπως για τον παπαγάλο, *επικίνδυνο* για πάπιες, *φασιανούς*, *κότες* κλπ. Οι *λαγοί* και τα *κουνέλια* αντίθετα μπορεί να κάνουν χιλιόμετρα για να τον ανακαλύψουν. Τα πρόβατα τον αγαπούν επίσης και αν τους δίνεται σε ορκετή ποσότητα τα προστατεύει από την παρωνυχίο (μια μεταδοτική ασθένεια των ποδιών των προβάτων).

> Τώρα, αν έχετε προσέξει ότι σε άλλες αδηγίες χρήσης γράφω *μουλιάζουμε* ή *βράζουμε* κλπ σε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο, ενώ σε άλλες οδηγίες γρόφω *μουλιάζετε* ή *βράζετε* κλπ σε δεύτερο πληθυντικό και δεν θυμάστε τι γράφω στους προλόγους (σελίδα 81) η διαφορά είναι ότι άλλες οδηγίες τις έχω εφαρμόσει σε δικά μου πρόσωπα και έχω εξακριβώσει τα οποτελέσματά τους, ενώ άλλες τις μεταφέρω όπως τις βρήκα.

Μαντζουράνα

Καταπολεμεί άγχος και πονοκέφαλους

Άλλα ονόματα: Σαμυχο. Ορίγανο το αμάραντο. Ορίγανο το αμάρακο

Επιστημονική ονομασία: *Origanum Majorana*

Ιστορίες για τη μαντζουράνα: Το *Αμαρακινόν*, ένα άρωμα που έφτιαχναν οι αρχαίοι Σύριοι από τη μαντζουράνα, ήταν όπως αφηγείται ο *Θεόφραστος* στο βιβλίο *«Περί οσμών»* τόσο δυνατό ώστε προκαλούσε πονοκέφαλο. Αν όμως βράσουμε το φυτό και πιούμε το αφέψημά του γιατρεύει τον πονοκέφαλο. Γι' αυτό πολλοί διατηρούν μια-δυο γλάστρες στο μπαλκόνι ή μερικές ρίζες στον κήπο.

Η μαντζουράνα ήταν γνωστή από τα πολύ παλιά χρόνια. Οι Αιγύπτιοι και οι Άραβες τη χρησιμοποιούσαν ως φαρμακευτικό φυτό. Οι ιδιότητές της είναι ίδιες με του θυμαριού και της *μέντας*, αλλά είναι ανώτερες όταν χρησιμοποιείται σε τονωτικά μπάνια.

Οι τροβαδούροι και οι τραγουδιστές όλων των εποχών για να διατηρήσουν τη φωνή τους έπιναν αφέψημα μαντζουράνας με μέλι.

Με μαντζουράνα μπορούμε να αρωματίζουμε τα φαγητά, τα ντουλάπια και συρτάρια και ολόκληρο το σπίτι. Αλλά οι σημαντικότερες χρήσεις της είναι το *έγχυμα* και το *αφέψημά* της. Συνιστώνται για τη δυσπεψία, την ανορεξία, τον πονοκέφαλο και για ήσυχο ύπνο.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκιμεί στα βουνά και σε γκρεμούς αλλά και σε

γλάστρες. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως τον Οκτώβριο οπότε μαζεύουμε τις κορυφές της. Αλλά είναι καλύτερα να κόψουμε κλαδιά πριν ανθίσουν τελείως. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο. Φυσικά την έχουν και οι βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το *αιθέριο λάδι* που περιέχει αποτελείται από καμφορά, Τανίνες, Τερπένια, *Μπορνεόλη, Τερπινεόλη* και *Σαμπινίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό, σε **νευρικό βήχα**, **κόρυζα**, βοηθάει να βγουν τα φλέματα. Θα λέγαμε, μεταφορικά, ότι «*ξεμπλοκάρει* τα αναπνευστικό *σύστημα*». Και επειδή είναι και *εφιδρωτικά*, θεωρείται καλό φάρμακο και για **κρυολόγημα**, **αμυγδαλίτιδα**, **βρογχικά** και **άσθμα**.

Χωνευτικό. Βοηθάει την πέψη των τροφών.

Σπασμολυτικά. *Αντι*-εμετικά.

Διουρητικό. Βοηθάει ταν αργανισμά να διώξει τις **τοξίνες**.

Διευκολύνει την αποβολή των αερίων, σε περιπτώσεις **αεροφαγίας / μετεωρισμού**.

Αγγειοδιασταλτικό. *Καταπραϋντικό* σε **αρτηριακό σύνδρομο**

Σταματάει την **υπερευαισθησία**. Σε μεγάλες δόσεις είνοι ναρκωτικό (*Candeac και Meunier*). Αυξάνει τον τόνο του παρασυμπαθητικού και λιγοστεύει ταν τόνο του συμπαθητικού (**νευρασθένειες**, **ψυχική αστάθεια**). Χρήσιμη για **άγχος**, **αϋπνίες** και **ημικρανίες**.

Αντι-διαβητικό (με αφέψημα σκέτο χωρίς μέλι ή ζάχορη)

Διεγείρει τα κουρασμένα όργανα του σώμοτος, ιδιαίτερο το **συκώτι** και τη **σπλήνα**.

Έχει χρησιμοποιηθεί από τη *Λαϊκή Θεραπευτική* σε **ημιπληγίες**, **ιλίγγους**, **επιληψία**, αλλό δεν γνωρίζουμε με ποιους τρόπους.

Πώς χρησιμοποιείται:

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ *επουλώνει* **πληγές**, είναι παυσίπονο σε πόνους **ρευματισμών** (*τοπική εντριβή* με αιθέριο λόδι) και σε **πονόδοντο** και *τονωτικό* σε περιπτώσεις αδυνομίος (με μπάνια).

Σαν *αφέψημα*: Βράζουμε μια κουταλιά φυτό για κάθε *φλιτζάνι* νερό. Πίνουμε 2-3 *φλιτζάνια* την ημέρα. Αν βράσουμε *κλαριά* μαζί με (πλυμένες) φλούδες λεμονιού, το πίνουμε *σαν αντι-εμετικά* φάρμακο. Για **νευρασθένεια** το *αφέψημα* πίνεται κρύο.

Αιθέριο λάδι: 3-4 σταγόνες σε μια *κουταλιά* μέλι, 2-3 φορές την ημέρα.

Σαν *έγχυμα*: Σε περιπτώσεις **σπασμών**, **κολικού**, **δυσπεψίας** και νευρικού **πονοκέφαλου**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Σε περίπτωση **κόρυζας**, σπασμωδικού **βήχα** ή **κοκίτη**, παίρνουμε βαθιές *εισπνοές* πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα.

Για τους **ρευματικούς** πόνους βάζουμε *κομπρέσες* με ζεστό *σφέψημα* μοντζουρόνας ή κόνουμε *εντριβές* με αιθέριο λάδι. Το ίδιο κάνουμε στο **πρηξίματα** που πονάνε, καθώς και σε **κολικούς**.

Το *τονωτικό μπάνιο* με βρασμένη μαντζουράνο στο νερό του λουτρού είναι ανώτερο από το μπάνιο με *αφέψημα* θυμαριού. Κατά τον Γάλλο γιατρό ***Jean Valnet***, το *αιθέριο λάδι* μαντζουράνας σε δόση 0,4% εξουδετερώνει τον βάκιλο της **φυματίωσης**.

Αν τοποθετήσουμε *σε* ένα χολοσμένο **δόντι** λίγο βαμβάκι με μερικές στογόνες *αιθέριο λάδι* μαντζουράνος θο ονακουφιστούμε αμέσως οπό τον πόνο (όπως και με το *γαριφαλέλαιο*).

Γι' αυτό καλό είναι να έχετε στο σπιτικό φαρμακείο σας, ως είδη πρώτης ανάγκης, και αιθέριο έλαιο μοντζουράνας και γοριφολέλοιο (και στην κουζίνο σας νο έχετε πάντο κρεμμύδια, σκόρδα, μαϊντανό, μαζί με όσα άλλα έχετε ήδη χρησιμοποιήσει και έχετε δει τα αποτελέσματά τους.)

Μάραθο

Διαλύει τις πέτρες των νεφρών

Άλλα ονόματα: Μάλαθρο, Μάραθος, Φινόκιο, Μάροζα, Αμαραθιά, Αγριομάραθο.

Επιστημονικές ονομασίες: *Foeniculum officinalis*, *Foeniculum vulgare*, *Anethum foeniculum*.

Ιστορίες για τον μάραθο: Εδώ και χιλιάδες χρόνια το μάραθο ήταν γνωστό στους αρχαίους πολιτισμούς της Κίνας, της Ινδίας και της Αιγύπτου σαν ένα αρωματικό φυτό πολύ χρήσιμο στα φαγητά, που διαθέτει και διάφορες θεραπευτικές ιδιότητες. Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο ως αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και για κάθε είδους δηλητηρίαση. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν σύμβολο επιτυχίας και φαίνεται ότι οφείλει το όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα, το 490 π.χ.

Ο *Πλίνιος* του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και λέει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν πρόκειται να αλλάξουν δέρμα και ο *Διοσκουρίδης* το περιγράφει ως αποτελεσματικό διουρητικό «*για όσους ουρούν σταγόνα-σταγόνα*».

Τελευταία, εξακριβώθηκε ότι το μάραθο ουδετεροποιεί το δηλητήριο των επικίνδυνων *μανιταριών* και θεωρείται, εξακριβωμένα, εξαίρετο φάρμακο για τα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος. Είναι επίσης φάρμακο με πολλές άλλες εφαρμογές. Αρωματίζει θαυμάσια το στόμα (όταν μασήσουμε λίγους σπόρους ή πιούμε μία σταγόνα αιθέριου λαδιού. Οι σπόροι του μπορούν να

αρωματίζουν το νερό που δίνουμε στα μωρά και το βοηθάει στην πέψη).

Το 1640, όπως γρόφει ένα βοτανολογικό σύγγραμμα εκείνης της εποχής, το μάραθο συνόδευε στην Ιταλία το κρέας και το ψάρι κόνοντας τα πιο ευκολοχώνευτα.

Στη Γαλλία και στην Ιταλία χρησιμοποιούν πολύ το μάραθο στις σαλάτες, σε φαγητά με κρέας ή ψάρι, σε σούπες και ψωμιά. Το αιθέριο λάδι του μάραθου χρησιμοποιείται σε λικέρ (ιδιαίτερα στο *Αψέντι των Άλπεων (Genepi)*, στο *Ρατάφια* (λικέρ από φρούτα), στη σκόνη του *«Κοντέξ»* μαζί με *γλυκόριζα*, σαν *καρύκευμα* και σε αρώματα *βατόμουρου, φρούτων, άνηθου, γλυκόριζας, κάρδαμου*, σε οδοντόκρεμες, προϊόντα αρτοποιίας και κρεατοπαρασκευάσματα.

Χρήσιμα μέρη: *Ρίζα, φύλλα, κοτσάνια, σπόροι* (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 37) και το *αιθέριο λάδι* που βγαίνει από τους κοπανισμένους *σπόρους* του.

Πού το βρίσκουμε: Τώρα που θα μάθετε πόσο χρήσιμες ιδιότητες έχει το μάραθο ασφαλώς θα αρχίσετε να το θυμάστε τακτικά στις προμήθειές σας, όταν είναι καιρός βέβαια. Γιατί αποξεραμένο δεν κυκλοφορεί. Εκτός βέβαια από *σπόρους*. Φυτρώνει σε ηλιόλουστα χέρσα εδάφη. Ανθίζει τον Ιούλιο και Αύγουστο και μπορούμε να το κόψουμε Αύγουστο και Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το *αιθέριο λάδι* του, που περιέχει *Ανηθόλη, Φενχόνη* και άλλες 10 περίπου ενώσεις (*πινένια, φελανδρένια, Ανισαλδεΰδη, Ανισοκετόνη, Ανισοκαμφορά* κ.α.).

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Πολλές από τις ιδιότητες του *μάραθου* είναι όμοιες με του *γλυκάνισου*, και του *κόλιαντρου*.

Οι σύγχρονοι βοτανοθεροπευτές συνιστούν *καταπλάσματα* και *επιδέσμους* μάραθου για τη θεραπεία **τραυμάτων**, **δοθιηνών** και **εξανθημάτων**. Λένε άτι οι ζεστές γαργάρες με μάραθο καταπραΰνουν τον **πονόλαιμο** και συνιστούν αφεψήματο για θεραπεία του **βήχα** και της **βρογχίτιδας**.

Σε μελέτες με πειραματόζωα, το μάραθο βοηθά στη μείωση των επιπέδων **χοληστερίνης** και τώρα μελετάται αν μπορεί να έχει παρόμοια οφέλη για τους ανθρώπους.

Βέλγοι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι τα μάραθο έχει ήπια *αντιφλεγμονώδη* δράση, που επιβεβαιώνει την παραδοσιακή της χρήση στην **αρθρίτιδα** και άλλες φλεγμονές.

Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι το μάραθο μειώνει τα επίπεδα **σακχάρου** του αίματος. Η επίδραση δεν έχει αποδειχτεί σε ανθρώπους.

Διουρητικό. Μάλιστα ο *Culpepper* έλεγε τον 17ο αιώνα ότι, όχι μόνο προάγει την διούρηση (προκαλεί αύξηση των αύρων) αλλά και ανακαυφίζει τα **νεφρά** από τους πάνους όταν έχουμε **πέτρα** και βαηθάει να διαλυθεί. Πολύτιμο σε περιπτώσεις **ολιγουρίας**, **κυστίτιδας** κοι **αρθρπικών** (με 3 *αφεψήματα* της ρίζας καθημερινά).

Ανοίγει την **όρεξη**. *Τονώνει* τον οργονισμό.

Χωνευτικό. Επιταχύνει την **πέψη** των **λιπαρών** τροφών κι έτσι βοηθάει εκείνους που θέλουν ν' **αδυνατίσουν** και άσους υποφέραυν από **ατονία** του πεπτικού συστήματας.

Γαλακταγωγά: Διευκολύνει τη **γαλουχία** με διέγερση της παραγωγής και της έκκρισης γάλατος στις λεχώνες.

Σπασμολυτικό σε **πονόκοιλους**.

Όσοι έχουν προβλήματα **χολής** ωφελούνται πίνοντας το *ζουμί* από βρασμένο μόραθο.

Αποχρεμπτικό: Διευκολύνει την αποβολή των εκκρίσεων. Προφυλάσσει από τη γρίπη.

Ανθελμινθικό: Σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσπα** του εντέρου.

Προλαβαίνει κι ανοκουφίζει τον **τυμπανισμό** (μετεωρισμό) και την **αεροφαγία**.

Αφροδισιακό: Αυξάνει τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Όταν το **στόμα μυρίζει άσχημα** τρώμε επί δυο βδομάδες ωμό μόροθο και βελτιώνετοι η κατάσταση.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ κόνει κολά στη **βαρηκοΐα**, στην **ουλίτιδα**, στα **πρηξίματα** και τις **εκχυμώσεις**. Κοι με *επιθέματα* ωμαύ, κοπανισμένου μάραθου, στη **μαστίτιδα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Κατ' αρχήν το μάροθο τρώγετοι ωμό, ή το ψιλοκόβουμε στις σαλάτες, ή μπορούμε να το προσθέτουμε σχεδόν σε κόθε φαγητό.

Για την **χώνευση** ή τα **οέρια** βοηθόει το *αιθέριο λάδι* του μάραθου με 1 ως 5 *σταγόνες* σε μία κουταλιά μέλι, που το τρώμε 2-3 φορές τη μέρα.

Για **στομαχικές διαταραχές**, **ναυτία**, **ανορεξία** ή **κοιλιακούς πόνους των παιδιών** χρησιμοποιείται το *αφέψημα* των σπόρων κοι των ανθισμένων κορυφών (15 γραμμάρια *σπόροι* ή 30 γραμ. *φύλλα* σε ένα λίτρο νερό). Ένα ποτήρι πριν το γεύμα, μεσημέρι-βρόδυ (*γιατρός Λ. Σπύρου*) ή ένα *φλιτζάνι* μετά από κάθε γεύμα (*γιατρός Jean Valnet*)

Στα **πρηξίματα**, **εκχυμώσεις** και στους **ρευματισμούς** μπορούμε να κάνουμε *εντριβή* με *αιθέριο λάδι μάραθου*. Και στα **χτυπήματα**, **αποστήματα**, **δοθιήνες**, **μελανιές**, βάζουμε *κατάπλασμα* με *φύλλα* ή κοπανισμένους *σπόρους*.

Για τα **αέρια** του εντέρου μπορούμε να κοπονίσουμε μια μικρή κουταλιά *σπόρους* κοι νο τους βράσουμε σε μισό ποτήρι νερό. Το πίνουμε κρύο, μετά το βραδινό φαγητό.

Ένα καλό *διουρητικό έγχυμα* γίνεται αν μουλιάζουμε για 10 λεπτά *σε* ένα λίτρο βραστό νερό από μια-δυο *ρίζες μάραθου, μαϊντανού, σπαραγγιού, σέλινου* και *ου* (χαμοδάφνης). Πίνουμε ένο φλιτζόνι του καφέ την ημέρα.

Το *αφέψημα* των *φύλλων* του είναι *φάρμακα* για τα **πεπτικά προβλήματα**. Σε **στομαχικούς πόνους** βράζουμε ένο *κουταλάκι σπόραυς* μάραθου σε ένα φλιτζάνι γόλα για πέντε λεπτό κι αφού τους σουρώσουμε πίνουμε ζεστό το γάλα (*Dr. Bach*). Επίσης οι σπόροι του μόραθου είναι ιδιοίτερα χρήσιμοι σε παχύσορκους που κάνουν **δίαιτο** ως *αφέψημα* ή αν τους τρώνε ωμούς.

Για τις **πέτρες στο νεφρά** μπορούμε να βράσουμε για 1 λεπτό «*μουστάκια*» *καλαμποκιού* σε ένα λίτρο νερού κι

ύστερα από 5-10 λεπτά να προσθέσουμε δυο *κουταλάκια σπόρους μάραθου*. Όταν κρυώσει σουρώνουμε και πίνουμε όσο θέλουμε.

Ακόμη, για τις **πέτρες στα νεφρά** μπορούμε να βράσουμε σε δυο *ποτήρια* νερό μια κουτολιά της σούπας *σπόρους* μαζί με 5-10 *φύλλα πορτοκαλιός* (κολοπλυμένο από τυχάν ραντίσματα) και να πίνουμε κάθε πρωί, νηστικοί, ένο ποτήρι του κρασιού (μισό ποτήρι νερού).

Για **ολιγουρία** ή **αρθριτικά** μπορούμε να βράζουμε για δυο λεπτό 25 γραμ. *ρίζας* σε ένα λίτρο νερού. Το αφήνουμε 10 λεπτά και μετά πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Για *ορεκτικό* και *τονωτικό* μπορούμε να βράζουμε δυο κουταλιές της σούπας *σπόρους* με μισό λίτρο κόκκινο ξερό *(αρετσίνωτο)* κρασί και πίνουμε από μισό ποτηράκι του κρασιού, με το φαγητό.

Προφυλακτικό για τη **γρίπη**: Μασάμε *σπόρους* μάραθου.

Σαν *αφέψημα* το μάραθο κατοπραΰνει τον **πονόλαιμο**, επιφέρει **εμμηνόρροια** ή ίσως και να βοηθά τη θεραπεία της **αρθρίτιδας**.

Μπορείτε επίσης να τη δοκιμάστε για να μειώσετε τη **χοληστερίνη** σας ή να βοηθήσετε στον έλεγχο των επιπέδων του **σακχάρου**, σιγοβράζοντας για 10 λεπτά ένα κουταλάκι λιωμένων *σπόρων* για κάθε *φλιτζάνι* νερού. Πίνετε μέχρι 3 φλιτζάνια την ημέρα. Για να βελτιώσετε την πικρή γεύση, προσθέτετε γλυκάνισο ή δυόσμο, μέλι και λεμόνι.

Σε βάμμα, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες 3 φορές την ημέρα.

Ένα καλό *τονωτικό*, που βοηθάει την κερατινοποίηση των **ούλων** και που μπορεί και να αντικαταστήσει την *οδοντόκρεμα*, γίνεται με ίσο μέρη σκόνης από *μαραθόσπορους*, *φυτοκαρμπόν* και *γκρίζας κίνας* (από το φαρμακείο).

Για την **βαρηκοΐα** μπορούμε να βράζουμε *φύλλα*, *ρίζες*, *σπόρους* και 5-6 σταγόνες *αιθέριο λάδι* μάραθου και *αχνίζουμε* το αυτί με ένα χωνί πάνω από τον ατμό.

Τσάι-έγχυμα με σπόρους μάραθου

Μουλιάστε ένα κουταλάκι σπόρους μάραθου σε ένα λίτρο βραστό νερό για 5 λεπτά. Μετά προσθέστε ένα κουταλάκι μέλι σε κάθε φλιτζάνι. Βγαίνουν 4 φλιτζάνια.

Φύλλα ή σπόροι μάραθου βρασμένα σε νερό όπου βράσατε κριθάρι βοηθούν τις μητέρες που **θηλάζουν** να κατεβάσουν περισσότερο γάλα. Το ίδιο πετυχαίνετε ρίχνοντας 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου μάραθου σε ένα λίτρο νερού που πίνει η λεχώνα.

Για τα **πονεμένα μάτια** μπορείτε να βράσετε μισό κουταλάκι σπόρους μάραθου σε ένα λίτρο νερό και με αυτό, χλιαρό, να πλένετε τα μάτια τρεις φορές τη μέρα.

Προφυλάξεις:

Το μάραθο περιλαμβάνεται στη λίστα βοτάνων FDA που θεωρούνται ασφαλή σε τυπικά συνιστώμενες δόσεις. Αλλά δεν πρέπει να λαμβάνεται από έγκυες, επειδή μπορεί να διεγείρει τη μήτρα.

Αν το βότανο προκαλέσει καμιά ασήμαντη δυσφορία, όπως στομαχική αναστάτωση ή διάρροια, ή αν δεν βελτιώνονται σημαντικά σε δύο εβδομάδες τα συμπτώματα για τα οποία το χρησιμοποιείτε παίρνετε λιγότερο ή διακόψτε τη χρήση του.

Το εξώφυλλο του Βοτανοθεραπευτικού βιβλίου του Parkinson, που εκδόθηκε το 1640

Μαργαρίτα (άγρια)

Για το άσθμα, το βήχα, τα βρογχικά

Άλλα ονόματα: Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο, Ανθεμίς η Χία, Μαντηλίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Chrysanthemum leucanthemum*

Ιστορίες για τα χρυσάνθεμα: Κάθε άνοιξη οι άγριες μαργαρίτες πλημμυρίζουν κάθε αγρό, λιβάδι, ανάχωμα στις ίδιες εξοχές όπου φυτρώνει και το χαμομήλι, με το οποίο έχει πολλές κοινές ιδιότητες, αν και δεν είναι τόσο αποτελεσματικές όσο εκείνο. Μόνο που οι μαργαρίτες έχουν μία επιπλέον ιδιότητα: Ότι τρώγονται βραστές σε σαλάτες και πίτες. Πάντως η μαργαρίτα δεν χρησιμοποιείται πολύ στη θεραπευτική επειδή πιο εύκολα βρίσκουμε το χαμομήλι.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει τη μαργαρίτα στη θεά *Άρτεμη* και τη θεωρούσαν θεραπευτικό φυτό για τα γυναικεία μικροπροβλήματα. Σύμφωνα με τον *Λημιώ* οι κατσίκες, τα άλογα και τα πρόβατα τις τρώνε, ενώ το γουρούνι και οι αγελάδες δεν τις πλησιάζουν, γιατί η γεύση τους είναι κάπως στυφή.

Αν και στην Ελλάδα τις θεωρούμε χωρίς σημασία, στην Αγγλία, στην Αμερική και στη Γαλλία θεωρούν τις μαργαρίτες πολύ χρήσιμες.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα λουλούδια του αλλά και οι ρίζες (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει όπου και το χαμομήλι, σε ακαλλιέργητες περιοχές που δεν ραντίζονται με ζιζανιοκτόνα. Τη μαζεύουμε Μάιο με Ιούνιο, την ξεραίνουμε στον ήλιο και τη φυλάμε σε γυάλινο βάζο

που κλείνει. (Το Μάιο και τον Ιούνιο τις χρησιμοποιούμε, φρέσκες, και σε πίτες.)

Δραστικές ουσίες: Οι *ρίζες* της Μαργαρίτας περιέχουν τανίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό και *αποχρεμπτικό*, με *έγχυμα* ή *αφέψημα* για τον **δυνατό** και τα **χρόνιο βήχα**, το **άσθμα**, τις **νευρικές διεγέρσεις** και τη **βρογχική καταρροή**.

Επουλωτικά. Τονωτικό. Διαυρητικό.

Αντιπυρετικό. Ο Άγγλος *Δρ. Hill* συνισταύσε το 1771 το *έγχυμα* των φύλλων ως απατελεσματικό φάρμακο για τον **πυρετό**.

Πεπτικό: Το *αφέψημά* της κάνει καλό στο **στομάχι** και στα **εντερικά προβλήματα**.

Ο *Gerard* έλεγε ότι βοηθάει σε κάθε είδους **πόνους**.

Για τον **πονόδοντο** μασάμε *φύλλα* άγριας μαργαρίτας και τα αφήνουμε λίγη ώρα πάνω στα δόντια ώσπου να ηρεμήσει ο πόνος.

Ηρεμεί τα συκώτι. Οι Άγγλαι μάλιστα συνήθιζαν παλιά να πίνουν ένα *αφέψημα* μαργαρίτας με μπίρα, για θεραπεία του **ίκτερου**.

Εφιδρωτικό: Στην Αμερική χρησιμαπαιαύν 15 ως 60 σταγόνες *απόσταγμα* ρίζας μαργαρίτας για τον έλεγχο του νυχτερινού ιδρώτα των **φυματικών**. Το ίδιο *απόσταγμα* χρησιμοποιείται εξωτερικά από τους Αγγλοσόξονες σε **πληγές**, **έλκη**, **μώλωπες** κλπ. *(Culpepper)*

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ γίνεται *κατάπλασμα* σταυς **κάλους**.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*. Μαυλιάζαυμε μια κουτσλιά λουλούδια σε ένα φλιτζάνι καυτό νερά και πίνουμε ένα φλιτζάνι την ημέρα.

Σαν *αφέψημα*. Βράζαυμε *φύλλα*, *κοτσάνια* και *λουλούδια* και με λίγο μέλι είναι ό,τι πρέπει για το **βήχα** και τη βρογχική **καταρροή**.

Μαρούλι

Για τις πέτρες νεφρών, την αϋπνία και τις νευρασθένειες

Επιστημονική ονομασία: *Lactuca Sativa*

Οι Έλληνες, όπως και οι Πέρσες βασιλείς, έτρωγαν το μαρούλι από το 300 π.Χ. Αργότερα οι Άραβες, που καταναλώνουν πολύ μαρούλι, ανέπτυξαν πολλές ποικιλίες. Αλλά ξεγελάμε τους εαυτούς μας αν τρώμε μόνο τα εσωτερικά, λευκά φύλλα του και πετάμε τα σκληρότερα πράσινα, εξωτερικά, στα οποία βρίσκονται οι βιταμίνες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του, ο χυμός τους και ο χυμός του άσπρου, σκληρού «κορμού». (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 37, αν και δεν υπάρχει κανείς που δεν το γνωρίζει).

Πού το βρίσκουμε: Στα μανάβικα και στις λαϊκές Αγορές από τον Οκτώβριο ως το Μάιο. Καλό είναι να μην διαλέγετε τα μεγαλύτερα κι ούτε όσα έχουν πολύ σκληρά τα εξωτερικά πράσινα φύλλα τους.

Δραστικές ουσίες: Προβιταμίνη Α, Βιταμίνες Β και C, Φολικό οξύ, όφθονος Σίδηρος, Κάλιο, *Λακτουκάριο* (το γαλακτώδες υγρό του), *Λακτουπικρίνη*, *Λακτουσίνη*, *Ασπαραγίνη*, *Μαννίτης*, Ρητίνη και αιθέριο λάδι. Μια μαρουλοσαλάτα περιέχει τουλάχιστον 2.000 IU βήτα-καροτίνης και τις διπλάσιες ίνες (1 γρ.) και το διπλάσιο κάλιο (180 mg) από τη «σαλάτα», που πουλιέται σαν μαρούλι.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η *βήτα-καροτίνη* που περιέχει βοηθά στην πρόληψη πολλών μορφών **καρκίνου** και **καρδιοπάθειας** και οι ίνες διατηρούν την τακτικότητα του εντέρου.

Ευεργετικό για το συκώτι, ιδιαίτερα σε **ίκτερο**. Καθαρίζει το αίμα, ελαττώνει την **πίεση**.

Αντισπασμωδικό, ιδιαίτερα χρήσιμο στους **ασθματικούς**.

Διουρητικό. Χρήσιμο σε όσους υποφέρουν από **πέτρες** στα **νεφρά** αλλά και από **αρθριτικά** και **ρευματισμούς**.

Ηρεμιστικό. Ο γαλακτώδης χυμός του *έχει νορκωτική* δράση, πράγμα που κάνει το μαρούλι κατάλληλο φάρμακο για την **αϋπνία** και διάφορες **νευρασθένειες**.

Αποχρεμπτικό. Κατευνάζει τον **βήχα** σε *βρογχικά* και **γρίπη**.

Χωνευτικό και πολύ χρήσιμο σε **δυσκοιλιότητα**.

Το κατάπλασμα του θεραπεύει το **ερυσίπελας**, τα **αποστήματα** και το **ελαφριά εγκαύματα**.

Ο χυμός του διώχνει τα **εξανθήματα** (Και χρησιμοποιείται ως *καλλυντικό*, για να μαλακώνει το δέρμα. Το ίδιο και το *αφέψημα* των *φύλλων* του, που είναι ό,τι πρέπει για να πλένετε πρόσωπο, λοιμό, χέρια, σώμα).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Αν και το μαρούλια που βρίσκουμε στην Αγορά κόβονται πριν προλόβει να εμφανιστεί ο *γαλακτώδης χυμός* τους, που έχει τη *υπνωτική* δράση, αν τρώτε λίγο φύλλα πριν κοιμηθείτε, βοηθούν στις **αϋπνίες**. Πιο δραστικός είνοι ο συνδυασμός με *ζουμί* από 10 οποξεραμένα φύλλα, που βρόζουμε σε μισό λίτρο νερού. Το ίδιο κάνει καλό και στη **δυσκοιλιότητα**.

Προφυλάξεις: Επειδή το μαρούλι χάνει πολύ γρήγορα τις περισσότερες θεραπευτικές του ιδιότητες (σχεδόν ομέσως μόλις κοπεί), γι αυτό διαλέγετε το πιο φρέσκα που μπορείτε να βρείτε. (Άλλα χρήσιμα στοιχεία για το μαρούλι, όπως και για πολλά άλλα φυτά, που χρησιμεύουν στη διατροφή μας, έχω περιλάβει στο βιβλίο *«Οι τροφές που χαρίζουν υγεία»*)

Μελισσόχορτο

Για την υπέρταση και τα γερατειά

Άλλα ονόματα: *Μέλισσα η φαρμακευτική, Αγριομέλισσα, Μελισσάκι, Μελισσοβότανο.*

Επιστημονική ονομασία: *Melissa officinalis.*

Ιστορίες για το μελισσόχορτο, ένα φυτό που μοιάζει με τη *μέντα* και μυρίζει σαν το λεμόνι, αλλά προσελκύει τις μέλισσες και σ' αυτό οφείλει το όνομά του:

Η Φαρμακευτική, όπως και η Λαϊκή Θεραπευτική, χρησιμοποιούν τις ιδιότητες του μελισσόχορτου σε πλήθος περιπτώσεις. Ο *Πλίνιος* και ο *Διοσκουρίδης* έγραψαν ότι το μελισσόχορτο κλείνει τις πληγές. Τα φύλλα, αφού μουλιάσουν σε κρασί, μπαίνουν ως *κατάπλασμα* πάνω σε δαγκώματα σκορπιού ή φιδιού, και το κρασί πίνεται.

Οι βοτανοθεραπευτές του Μεσαίωνα υιοθέτησαν τη χρήση του μελισσόχορτου από τους Άραβες για τη *νευρικότητα* και το *άγχος*, αλλά γενίκευσαν τις χρήσεις του συνιστώντας το για: *σύπνια, αρθρίτιδα, πονοκέφαλους, πονόδοντο, πληγές, εμμηνορροϊκές κράμπες, πεπτικά προβλήματα*. Και έγινε δημοφιλές ως *ηρεμιστικό* και *καταπραϋντικό* το νερό από μελισσόχορτο, ή *Eau de Melisse*.

Στο βιβλίο *βοτανοθεραπευτικής* του, ο Άγγλος *Νίκολας Κάλπεπερ* τον 17ο αι. και αργότερα ο *John Evelyn* έγραφαν ότι: «*Το μελισσόχορτο αποτρέπει τις στενόχωρες έγνοιες και σκέψεις που προκαλεί η μελαγχολία*» και το συνιστούσαν για την *πέψη* και για *εμμηνορροϊκό*.

Λέγεται ότι κάποιος *John Hussey*, που έζησε στην Αγγλία ως την ηλικία των 116 χρόνων, έπινε κάθε πρωί σε όλη του τη ζωή τσάι από μελισσόχορτο, που το γλύκαινε με μέλι.

Σημαντικό είναι επίσης ότι οι Αγγλοσάξονες έχουν επονομάσει το μελισσόχορτο ως *βάλσαμο*, ενώ οι όλλοι λαοί ονομάζουμε έτσι το *βάλσαμο* το υπερικό.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, το αιθέριο λάδι που περιέχουν και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πολλές ακαλλιέργητες περιοχές και σε καλλιεργημένους αγρούς. Το αναγνωρίζουμε εύκολα, αν μελετήσουμε λίγο την έγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 30. Το μαζεύουμε από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Καλύτερα να τα κόβουμε λίγες μέρες πριν ανθίσουν και σε μέρα με ξάστερο ουρανό, γιατί αν έχουν υγρασία όταν κοπούν θα μαυρίσουν όταν ξεραθούν.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει αιθέριο λάδι, *Λιναλόλη, Ταννίνη, Γερανιόλη, Αλδεΰδες, Κιτρινελλάλη, Κιτράλη*, Καμφορά, *Γλυκόνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι σύγχρονοι βοτανοθεραπευτές χρησιμοποιούν το μελισσόχορτο εκτός από τις παραδοσιακές χρήσεις του και για να προκολεί **εφίδρωση** και **εμμηνόρροιο** και για τη θεροπεία **πονοκεφάλων**, **τυμπανισμού**, **στρες**, **υπέρτασης**, **βρογχίτιδας**, **άσθματος** και **κολικού** των βρεφών.

Διεγερτικό σωματικό και πνευματικό (στοιχείο *μακροζωίας*).

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφολο, το πεπτικό σύστημα, τη μήτρα, σε περιπτώσεις **πνευματικής κατάπτωσης**, **αμνησίας**, **αναιμίας**, **μελαγχολίας**.

Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι το *αιθέριο έλαιο* μελισσόχορτου έχει *ηρεμιστικές, χαλαρωτικές* ιδιότητες. Στη Γερμανία, το χρησιμοποιούν πλατιά ως ηρεμιστικό και κοτοπροϋντικό.

Κατσπραϋντικό και *σπασμολυτικό* ιδιαίτερα χρήσιμο σε **νευρικές κρίσεις**, **νευρασθένεια**, **υστερία**, **σπασμούς επιληψίας**, **ζαλάδες**, **εμβοές**, **άσθμα**, **νευραλγίες** προσώπου, δοντιών και αυτιών.

Ρυθμίζει τα *έμμηνα* σε **δυσμηνόρροια** και πόνους. Επίσης το μελισσόχορτο συνιστάται ως διεγερτικό της μήτρας για την προώθηση της **εμμηνόρροιας** και γιο την θεραπεία των εμμηνορροϊκών **κραμπών**.

Εφιδρωτικό.

Αντιφυσητικό: Προλοβαίνει και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό**.

Χωνευτικό, ιδιαίτερο σε **κακή χώνευση** από νευρικότητα. Γερμανοί ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι χαλαρώνει τον ιστό του λείου μυός του πεπτικού σωλήνα υποστηρίζοντας έτσι την χρήση του ως πεπτικού βοηθήματος.

Ανθελμινθικό, ιδιοίτερο χρήσιμο σε **αμοιβάδες**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ διώχνει τους **πόνους** και τη **φλόγωση** από **τσιμπήματα σφήκας** και άλλων εντόμων. Για την ίδια δουλειά χρησιμοποιείται και ο *χυμός* του φρέσκου μελισσόχορτου, ενώ τα *καταπλάσματα* μαλακώνουν τους **πόνους των αρθρώσεων**.

Το μελισσόχορτο βοηθό επίσης στη θεραπεία των **μαγουλάδων**, του **έρπητα** και άλλων **ιολοιμώξεων**. Στη Γερμανία, όπου εμπιστοστεύονται πολύ τη βοτανική ιατρική, το εκχύλισμα μελισσόχορτου είναι ένα ενεργό συστατικό στην αλοιφή *Lamaherpan Creme*, που χρησιμοποιείται για τις **λειχήνες** και τον **έρπητα** γεννητικών οργάνων.

Το νερό από φύλλα βρασμένα, όταν το προσθέσουμε στο μπάνιο, είναι *καταπραϋντικό* των **νεύρων**.

Κομπρέσες με φύλλα μελισσόχορτου για **πρήξιμο μαστού** ή για **εκχυμώσεις**.

Στη θεραπεία **τραυμάτων** βοηθά στην καταπολέμηση του *στρεπτόκοκκου* και των *μυκοβακτηριδίων*, που προκαλούν μόλυνση. Και η *ευγενόλη* που περιέχει είναι ένα αναισθητικό που ανακουφίζει τον πόνο των πληγών.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *έγχυμα*. Τρία κουταλάκια *ανθισμένες κορυφές* σε ένα *φλιτζάνι* νερό, σε θερμοκρασία δωματίου ή χλιαρό. Το

οφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε 2-3 *φλιτζάνια* τη μέρα γιο **νευρική ένταση**, **αϋπνία**, **πονοκέφαλο**, **στομαχόπονο** και **δυσπεψία**.

Για ένα ελαφρύ *έγχυμα* με γεύση λεμονιού που βοηθά στην καταπράυνση του **στομάχου**, στην κατοπολέμηση της **μόλυνσης** ή στην ονακαύφιση του **πόνου των εμμήνων** μουλιάζουμε για 10-20 λεπτά δύο *κουταλάκια* φύλλα μελισσόχορτου σε ένα *φλιτζάνι* νερού και πίνουμε μέχρι τρία *φλιτζάνιο* την ημέρα.

Για ένα πιο *δυνατό έγχυμα* (που το προσθέτετε στο νερό του μπάνιου αν υποφέρετε από **νευρικές παθήσεις** ή **δυσμηνόρροια**) μουλιάζετε δυο *φλιτζάνια* μελισσόχορτου σε ένο λίτρο νερό για 10 λεπτά.

Ως *σφέψημα* βράζετε μια κουταλιά *φύλλσ* κοι *λουλούδια* σε ένα ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά. Πίνετε 3 φλιτζάνιο τη μέρα.

Σε *βάμμα*, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες σε λίγο νερό μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Αιθέριο λάδι. Μερικές σταγόνες σε λίγο νερό βοηθούν στη χώνευση και στις περιπτώσεις που πρέπει νο χρησιμοποιηθεί ως *καταπραϋντικό* και *σπασμολυτικό*. Με *εντριβή* στοματάει τους πόνους **ρευματισμών** και τις **ημικρανίες**.

Για την **υπέρταση** ένα κρασοπότηρο *σφέψημσ* μελισσόχορτου τρεις φορές τη μέρα μετά το φαγητό.

Σε **αμοιβάδες** και άλλα παράσιτα του εντέρου, ένα ποτήρι δροσερό *αφέψημα* με *ίσα μέρη μελισσόχορτου* και φτέρης νηστικοί, το πρωί.

Για ένα *χαλαρωτικό* μπάνιο, βάζουμε μιο χούφτα μελισσόχορτου σε ένα υφασμάτινο σακουλάκι κοι αφήνουμε το νερό του μπάνιου να τρέξει πάνω του.

Για την **επούλωση τραυμάτων**, φτιάχνουμε μια *κομπρέσα* με αφέψημα μελισσόχορτου, βράζοντας γιο 10 λεπτά 2 *κουταλιές* φύλλα σε ένο *φλιτζάνι* νερού, το σουρώνουμε και εφαρμόζουμε με ένα καθορό πανί.

Για να θεραπευτεί ένα ασήμαντο **κόψιμο**, μπορείτε να λιώσετε λίγα φρέσκα φύλλα μελισσόχορτου που θα τα βάλετε τα απευθείας στο τραύμα.

Ένα καλό παλιό *σπασμολυτικό* και *ηρεμιστικό*,
που χρησιμοποιείται και με *επαλείψεις* σε **πληγές**
και **κοψίματα** είναι το **μελισσόνερο**,
που έφτιαχναν τα 17ο αιώνα οι Καρμελίτες μοναχοί.
Να πώς γίνεται: βάζουμε σε μια κεραμική στάμνα
3 λίτρα *οινόπνευμα* 33 βαθμών, ή δυνατό λευκό κρασί,
500 γραμ. *φύλλα* και *λουλούδια μελισσόχορτου*,
16 γραμ. *ξερές ρίζες σγγελικής*,
125 γραμ. *φλούδας* και χυμό *λεμονιού*.
Κλείνουμε καλά τη στάμνα και τις επόμενες 9 ημέρες
την ταρακουνάμε κάθε μέρα.
Ύστερα σουρώνουμε το μείγμα και το ξαναβάζουμε
στη στάμνα, προσθέτοντας 200 γρομ. *κόλισνδρου*,
40 γραμ. *κοπανισμένου μοσχοκάρυδου*,
4 γραμ. τριμένης *κσνέλσς* και 2 *μοσχοκάρφια*.
Κλείνουμε πάλι τη στάμνα καλά και επί 8 μέρες
την ταρακουνάμε κάθε μέρα.
Μετά περνάμε το περιεχόμενο από τουλουπάνι,
πρασθέταυμε 350 γραμ. απαστσγμένο νερό
και το αφήνουμε 24 ώρες, το σαυρώναυμε
και το βάζουμε σε μπουκάλια που κλείνουν καλά.
Πίνουμε ένα *ρακοπότηρο*, ολλά ποτέ σε πολλή ζέστη
ούτε με μεγάλη δίψα.
Επίσης το χρησιμοποιούμε ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ
σε πληγές, εκδαρές και καψίματα.

Μηλιά

Για τη φαρυγγίτιδα, τα νεφρά, τους ρευματισμούς και για αποτοξίνωση

«Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα»
(Λαϊκή παροιμία σε όλες τις γλώσσες)

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus malus. Malus communis.*

Ιστορίες για τη μηλιά: Τα μήλα έχουν παίξει τον ρόλο τους στη **μυθολογία** (μην ξεχνάτε τον *Κήπο της Εδέμ* ή τον άθλο του *Ηρακλή* να αποκτήσει τα χρυσά μήλα των *Εσπερίδων* που φρουρούνταν καλά επειδή έδιναν την αθανασία σε όποιον τα είχε) την **επιστήμη**, (αφού λέγεται ότι ο *Νεύτων* ανακάλυψε τον νόμο της βαρύτητας όταν έπεσε ένα μήλο στο κεφάλι του) την **τέχνη** (τόσοι και πόσοι ζωγράφοι έχουν χρησιμοποιήσει μήλα στους πίνακές τους νεκρής φύσης) και την **ιστορία**.

Οι αρχαίοι Ρωμαίοι γνώριζαν 22 ποικιλίες μήλων. Σήμερα, υπάρχει ο εκπληκτικός αριθμός των 6.500 ειδών μήλου.

Θεραπευτική χρήση δεν έχουν μόνον οι καρποί του δέντρου, τα μήλα, για τα οποία έχω γράψει πολλά στο βιβλίο *«Οι τροφές που χαρίζουν υγεία»*, αλλά και τα φύλλα, τα λουλούδια και η φλούδα του δέντρου. Και ιδιαίτερα της άγριας μηλιάς, καθώς τα αγριόμηλα είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τις διάρροιες, τη βραχνάδα και έχουν ευνοϊκή επίδραση στους ρευματισμούς. Κι ακόμη εδώ περιγράφω μερικούς άλλους τρόπους να πάρουμε από τα μήλα τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Σταν μεσαίωνα α *St. Hildegarde* συνισταύσε τα λουλούδια και τα φύλλα της μηλιάς για ανωμαλίες και πόνους των *ματιών*, τα φρέσκα *βλαστάρια* για την *ουρική αρθρίτιδα* και τα *μπουμπούκια* για τον *πονοκέφαλο*, τη *δυσπεψία*, τις *ξινίλες* του *στομαχιού*, τη *δυσκοιλιότητσ*, αλλά και για ταν *ίκτερα* και ταυς *κολικαύς*.

Η Λαϊκή Θεραπευτική συνιστά ένα *κατάπλασμα* με *παλτό* από βρασμένα μήλα στα πονεμένα μάτια.

Ακόμη έχουν καταγραφεί τόσα πολλές θεραπευτικές χρήσεις ταυς που *πρέπει* να θεωρήσουμε ότι τα μήλα είναι χρήσιμα σε κάθε άνθρωπο, όποια κι αν είναι η ηλικία του και η κατάσταση της υγείας του.

Χρήσιμα μέρη: Φαρμακευτική χρήση έχουν τα *φύλλα*, τα *μπουμπούκια*, τα *λουλούδια*, η *φλούδα του δέντρου* και οι *καρποί*, τα μήλα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Πού τη βρίσκουμε: Η μηλιά καλλιεργείται και ευδοκιμεί παντού. Τα καλύτερα μήλα όμως βγαίνουν σε ορεινές περιοχές (φημισμένα στην Ελλάδα τα *φιρίκια Βόλου* και τα μήλα *Τριπόλεως* και τελευταία τα <u>γνήσια</u>, ώριμα αχλαδόμηλα «*πασα-Κρασάνα*». Αγριομηλιές υπάρχουν μέσα σε αραιά δάση και σε ακαλλιέργητους αγρούς. Τα άγρια μήλα είναι μικρά, ξινά και όταν ωριμάζουν παίρνουν κίτρινο χρώμα. Καλό είναι λοιπόν να μαζέψετε, σε μια καλοκαιρινή εκδρομή σας μερικά φύλλα, λουλούδια και κανένα κομμάτι φλούδας (χωρίς να τραυματίσετε το δέντρο), που θα τα ξεράνετε και θα τα φυλάξετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει, γιατί δύσκολα θα τα βρείτε σε βοτανοπώλες. Αν και πιστεύω πως αν υπάρξει ζήτηση θα φροντίσουν κι αυτοί να έχουν...

Δραστικές ουσίες: *Πηκτίνη*, *Μηλικό* και *Κιτρικό οξύ*, *Τανίνη*, Άμυλο, σάκχαρα, ένζυμα, *Αραβάνη*, *Γαλακτάνη*, *Κερσετίνη*, *Ζελατίνη*, *Κυτταρόζη*, *Πεντοζάνη*. Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Φώσφορος, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, και άλλα βασικά ιχνοστοιχεία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το μήλα είναι πλαύσια σε *πηκτίνη*, μια μορφή διαλυτών ινών που μειώνει την «κακή» **χοληστερίνη**, τα είδας που φράζει τις αρτηρίες και εμπαδίζει το αίμα να φτάσει σε ζωτικά

όργανα όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά. Ένα μέτριο μήλο με τη φλούδα παρέχει 3,5 γραμ. ίνες, χωρίς την φλούδα, το μήλο 2,7 γραμ. ίνες).

Η *φλούδα* του δέντρου είναι *τονωτική* και κατεβάζει τον **πυρετό**.

Τα *φύλλα*, τα *μπουμπούκια* και τα *ανοιχτά λουλούδια* είναι *διαυρητικά*. Με ένα *μείγμα* από αυτά τα τρία ο ***Messegue*** θεράπευσε ασθενή από **νεφρίτιδα** οξείας μορφής. Το ίδιο μείγμα κάνει καλό σε προβλήματα **κύστης** και σε πέτρες στα **νεφρά**.

Όσο για τα *μήλα* διεγείρουν την πεπτική λειτουργία (αλλά πρέπει να τα τρώμε πάντα μιαή-μία ώρα **πριν από το φαγητό**) βοηθούν σε **ρευματισμούς**, **ουρική αρθρίτιδα**, κακή λειτουργία των **νεφρών** και του **συκωτιού**, αλλά και **παχυσαρκία**, **αρτηριοσκλήρωση**, **αιμορροΐδες** και σε **έκζεμα** και άλλες δερματοπάθειες. Πιο αναλυτικά τα μήλα είναι:

Στυπτικά: Χρησιμοποιούνται κατά της **διάρροιας** και σε *γαργάρες* για τη **φαρυγγίτιδα**.

Ο *μηλοχυμός* είναι θαυμάσιο *αναψυκτικό*, *ξεδιψαστικό* και γεμάτο *βιταμίνες*.

Σε **εντερικές διαταραχές** συνιστώνται *τριμμένα* μήλα.

Παράλληλα, μια *δίαιτα* μίας ή δύο ημερών με μήλα βοηθάει τον οργανισμό να **αποτοξινωθεί**, καθαρίζει το **αίμα**, ανακουφίζει το **πεπτικό** σύστημα, το **συκώτι**, τα **νεφρά**. Αυτές τις δύο μέρες τρώμε μόνο ενάμισι κιλό μήλα κάθε μέρα κοι πίνουμε νερό. Δεν τρώμε ούτε πίνουμε τίποτε άλλο. Την τρίτη μέρα ξαναγυρίζουμε στην κανονική μας διατροφή και νιώθουμε άλλοι άνθρωποι...

Τα μήλα είναι επίσης καλά για τους **διαβητικούς**, επειδή οι διαλυτές ίνες τους βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, προλοβοίνοντας την απότομη αύξηση ή πτώση των επιπέδων του σοκχάρου στον ορό αίμοτος.

Το **μηλόξιδο**, που είναι λιγότερο ξινό από άλλα ξίδια ήταν ένο αρχαίο φόρμακο που άπως ανοφέρει ο *Γαληνός* χρησιμοποιήθηκε σχεδόν για κάθε ορρώστιο. (Και σήμερο τα μεταχειρίζονται πολύ οι Άγγλοι και οι Γερμανοί, αναμιγμένο με νερό ή με μέλι, χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι του διαλυμένο σε ζεστό νερό ή στα *σφεψήματα* βοτάνων, τρεις φορές την ημέρα, γιοτί βοηθόει στο αδυνότισμα και μειώνει τους πόνους των ορθριτικών. Ενώ οι Σουηδέζες προσθέτουν μια κούπα *μηλόξιδου* στο *μπάνιο* για να διοτηρούν τρυφερό το δέρμο τους.

Παράλληλα, μια *δίαιτα* μίας ή δύο ημερών με μήλα βοηθάει τον οργανισμό να **αποτοξινωθεί**, καθαρίζει το **αίμα**, ανακουφίζει το **πεπτικό** σύστημα, το **συκώτι**, τα **νεφρά**.

Αυτές τις δύο μέρες τρώμε μόνο ενάμισι κιλό μήλα κάθε μέρα κοι πίνουμε νερό. Δεν τρώμε ούτε πίνουμε τίποτε άλλο. Την τρίτη μέρα ξαναγυρίζουμε στην κανονική μας διατροφή και νιώθουμε άλλοι άνθρωποι...

Αν θέλουμε ένα ήπιο ανακουφιστικό τρώμε ολόκληρα το μήλα, χωρίς να τα ξεφλουδίσουμε και με τους *σπόρους* (Φυσικά πρέπει πρώτα να τα σαπουνίζουμε από έξω).

Μήλα κομπόστα ανακατεμένα με λίγο βούτυρο, είναι ένα καλό *καθαρτικό* για όσους υποφέρουν από **αιμορροΐδες** και άσαυς ζαυν πολύ **καθιστική ζωή**.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιούνται: Εκτός από τους τρόπους που περιγράφω πιο πάνω, για όλες τις άλλες περιπτώσεις, μπαραύμε να χρησιμοποιούμε τα *μπουμπαύκια*, τα λουλούδια και τα φύλλα ταυ δέντραυ σε έγχυμα ή τη φλούδα του δέντρου σε *αφέψημα*, με αναλογία 3 χούφτες ενός από αυτά (ή μίγματος) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Καλό είναι όταν καθαρίζουμε τα μήλα (όχι τα άγρια αλλά αυτά που τρώμε) να φυλάμε τις φλούδες τους και να τις ξεραίνουμε. Με αυτές μπορούμε να φτιάχνουμε ένα *αφέψημα* που *ανακουφίζει* από τους **ρευματισμούς**, τη **βραχνάδα** και τα ερεθισμένα νεφρά.

Προφυλάξεις:
Προσοχή, είναι επικίνδυνο να τρώμε σκέτους σπόρους μήλου. Σε βρετανική βοτανολογία αναφέρεται ότι κάποιος μάζευε σπόρους μήλου σε ένα φλιτζάνι κι όταν το γέμισε τους έφαγε όλους μαζί, με αποτέλεσμα να πεθάνει. Αντίθετα, ο *Dr Walter Kampner*, καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο *Duke* λέει ότι είναι ωφέλιμοι όταν τρώμε τους σπόρους **μαζί με το μήλο**.

Μολόχα

Για βήχα, σπυριά, και επιληψία...

Άλλα ονόματα: Μαλάχη, Μουλούχα, Μουλάγκα.

Επιστημονική ονομασία: *Malvae silvestris*

Ιστορίες για τις μολόχες: Ποιος ένιωσε, όταν ήταν παιδί, *τσούξιμο* και *φαγούρα*, αγγίζοντας χωρίς να το θέλει μια *τσουκνίδα* και δεν αναζήτησε εκεί κοντά ένα φύλλο μολόχας να τρίψει το ερεθισμένο του δέρμα για να πάψει να πονάει; Θυμάμαι ότι ήταν το πιο

απλό φάρμακα στην εξοχή, μαζί με τα ξίδι και την *αμμωνία*, για κάθε είδους *τσιμπήματα* ή *δαγκώματα*...

Όπως έμαθα από τις μελέτες μου για την πρώτη γραφή του βιβλίου, οι θεραπευτικές, *μαλακτικές* και *καταπραϋντικές* ιδιότητες της μολόχας οφείλονται στις άφθονες βλέννες που περιέχει. Και θαύμασα τη σοφία της φύσης, μια και η μολόχα φυτρώνει στα ίδια μέρη με την τσουκνίδο.

Η μολόχα είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ. Ο ***Πυθαγόρας*** και ο ***Πλάτων*** την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι τη θεωρούσον λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο ***Κικέρων*** και ο ***Οράτιος*** αναφέρουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Ο ***Πλίνιος*** μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα την ημέρα δεν θα μας βρει καμιά αρρώστια.

Οι φτωχοί *Φελάχοι*, που τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ζουν με χόρτα, φτιάχνουν ένα νάστιμο φαγητό με μολόχες (βράζουν τις ρίζες τους και μετά τις τηγανίζουν μαζί με κρεμμύδια),

Στο χωριά της Γαλλίας προσθέτουν συχνά στις πατάτες τους τις τρυφερές *κορυφές* και τα *φύλλα* της μολόχας, γιατί διευκαλύνουν τη λειτουργία των νεφρών. Κοι οι πρακτικοί θεροπευτές της Αγγλίας και της Γαλλίος φτιόχνουν μια γλυκιά πάστα από ρίζες μολόχας, που είναι *μαλακτική* για τον πονεμένο λαιμό *το βήχα* και τη *βραχνόδα*.

Χρήσιμα μέρη: Τα *λουλούδια*, τα *φύλλα* και η *ρίζα* της.
Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23.

Πού τη βρίσκουμε: Παντού, όπου υπάρχουν τσουκνίδες, στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε ακαλλιέργητα χωράφια. Ανθίζει το καλοκαίρι κι οι καλύτεροι μήνες για να μαζέψουμε είναι από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Την ξεπλένουμε να φύγουν οι σκόνες και τη δένουμε σε δεμάτια, που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος ώσπου να ξεραθούν. Φυλάμε τα δεμάτια σε γυάλινο βάζο σκεπασμένο. Αν θελήσουμε ν' αγοράσουμε, τη βρίσκουμε εύκολα στους βοτανοπώλες, στα φαρμακεία και σε καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, ίχνη Βιταμινών Α, Β1, Β2 και C, Μαλβαδόλη, Γλυκόζη, Οξαλικό ασβέστιο, ρητίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Μαλακτική. Το *έγχυμα* από ξεραμένη *ρίζα* μολόχας ανακουφίζει από προβλήματα στο στήθος και στο λαιμό, **βρογχικά**, **λαρυγγίτιδα**, **βήχα**. Γι' αυτό θεωρείται και:

Αποχρεμπτική και *αντιβηχική*.

Καταπραϋντική. Το ίδιο *έγχυμα* κάνει καλό σε **εντερικά** και **γαστρίτιδα**, στην **κυστίτιδα** και σε **κολικούς**, σε **εμετό** και **διάρροια** (ειδικά στα παιδιά). Αποτελεσματική και με εξωτερική *χρήση*.

Καθαρτική: Αν πίνουμε μεγάλες δόσεις *αφεψήματος* με μέλι, διώχνει τις **τοξίνες** από τον οργανισμό μας.

Ο *χυμός* και το *έγχυμα* της μολόχας θεωρούνται αποτελεσματικά για την **επιληψία**. Όπως γράφει ο γιατρός *Ι. Χαβάκης* στα «*Φυτά και βοτάνια της Κρήτης*» ένα μεγάλο *φλιτζάνι* πρωί και βράδυ κάθε μέρα, με βαρύ *αφέψημα* μολόχος αραιώνει τις κρίσεις επιληψίας.

Από τη ρίζο της μολόχας γίνονται *αλοιφές* και *καταπλάσματα* για **πληγές**, **εγκαύματα**, **σπυριά**, «**καλόγηρους**» και **εξανθήματα**.

Το *κατάπλασμα* μολόχας μαλακώνει και τους **κάλους** (αν μείνει όλη τη νύχτα πάνω τους) και βοηθάει να τους αφαιρέσουμε εύκολα.

Το *αφέψημα* μαλόχας σταματάει τους πάνους των **αυτιών** (βράζουμε 100 γραμμάρια ρίζες σε ένα ποτήρι νερό μέχρι να μείνει τα ένα τρίτο κι όταν κρυώσει σταλάζουμε μ' ένα σταγονόμετρο 3-4 σταγόνες στο πονεμένο αυτί).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται: (Πρόσθετες οδηγίες, εκτός από τους τρόπους που περιγράφω πιο πάνω).

Ως *έγχυμα* για τις παθήσεις του **πεπτικού** και του **ουροποιητικού** συστήματος.

Για *υπακτικό* μαζί με μέλι.

Για *αντιβηχικό* χρησιμοποιούμε *ρίζες* ή *φύλλα* και *λουλούδια* μαλόχας μαζί με ξερά σύκα.

Το ίδιο *έγχυμα* χρησιμοποιείται και για *πλύσεις των φλεγμονών* του δέρματος, για *κολπικές πλύσεις*, για **κυστίπδα** και **ουρηθρίπιδα**, και για *γαργάρες*, σε φλεγμονές των **βλεννογόνων**. Αλλά δεν πρέπει να βράζουμε τα φύλλα μολόχας, γιατί χάνουν τις περισσότερες ιδιότητές τους.

Ένα καλό *έγχυμα* γίνεται όταν μαυλιάζουμε 3 *κουταλάκια* τριμμένη η ψιλοκομμένη *ρίζα* ή *φύλλα* ή *κορυφές* μολόχας σε ένα *φλιτζάνι* δροσερό νερό για 8 ώρες (αφού σκεπάσουμε το *φλιτζόνι* για να μη γεμίσει σκόνες) και μετά στραγγίζουμε το νερό. Πριν το χρησιμοποιήσουμε, το ζεσταίνουμε λιγάκι, ώστε να γίνει *χλιαρό*.

Μπορούμε όμως να βράσουμε *ρίζες* της για να χρησιμοποιήσουμε το *ζουμί* σε μώλωπες, **στραμπουλήγματα** και **μυϊκούς πόνους**. Τότε βράζουμε 250 γραμμάρια ξερής ρίζας σε 5 *φλιτζάνια* νερό μέχρι να μείνουν 3 *φλιτζάνια* κοι με ουτό βρέχουμε βαμβακερό πανί και το δένουμε πάνω στο μέρος που πονάει.

Για το **βήχα** και την **καταρροή** είναι πολύ αποτελεσματικό το «*Νερό μολόχας*», μια παραλλαγή του *εγχύματος*. (Μουλιάζουμε 30 γραμ. ρίζας μολόχας, που την έχουμε ξεφλουδίσει και κόψει κομματάκια, σε ένα λίτρο κρύο νερό για δυο ώρες. Το «*νερό της μολόχας*» χρησιμοποιείται *χλιαρό* κοι με μια κουτολιά *μέλι*).

Ο *χυμός* μολόχας ανακατεμένος με λίγο παρθένο ελαιόλαδο θεραπεύει τα **τσιμπήματα μέλισσας** και **σφήκας**. Αλλά μπορούμε και να *τρίψουμε φρέσκα φύλλα* στα τσιμπήματα άλλων εντόμων ή τσουκνίδας και νο φύγει ο πάνος και το πρήξιμο.

Για τα **σπυριά**, τους «**καλόγηρους**», τα **εξανθήματα** δουλεύουμε τριμμένη *ρίζα* μολόχας με μέλι. Απλώνουμε το μείγμο σε ένα ύφασμα και το ζεσταίνουμε σ' ένα ταψί, πάνω οπό νερά που βράζει. Βάζουμε το πανί, όσο πιο καυτό το αντέχουμε, πάνω στον «καλόγηρο» ή σε άλλο **σπυρί** με πύο και το σφίγγουμε. Κάθε 2-3 ώρες αλλάζουμε μείγμα.

Ειδικά για την **ψαμμίαση** βάζουμε κορυφές μολόχας με φύλλα και λουλούδια σε μια γυάλινη κανάτα. Προσθέτουμε ζεστό νερό (κι ένα μεγάλο κουτάλι, για να μη σπάσει η κανάτα) και τη σκεπάζουμε με ένα πανί. Τα αφήνουμε για 3 ώρες και σουρώνουμε. Πίνουμε κάθε πρωί για τέσσερις μέρες από ένα φλιτζάνι. Σταματάμε για λίγες μέρες και ξαναρχίζουμε.

Μοσχοκάρυδο

Για πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: *Μυριστικό*

Επιστημονική ονομασία: *Myristica fragrans.*

Ιστορίες για το μοσχοκάρυδο: Μπορεί να μην καλλιεργούνται στη χώρα μας, τα μοσχοκάρυδα όμως που εισάγονται και πωλούνται σαν *μπαχαρικά* έχουν μερικές πολύ ενδιαφέρουσες για την υγεία μας ιδιότητες, πολύτιμες σε πολλές περιπτώσεις. Αλλά θα άξιζε να το περιγράψουμε ακόμη και μόνο αν είχε μια από αυτές. Δηλαδή να διαλύει τις πέτρες της χολής.

Όσο για το βούτυρο του μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται από τις φαρμακοβιομηχανίες στις αντιρρευματικές αλοιφές και το αιθέριο λάδι του στις αλοιφές για πόνους.

Άλλες εφαρμογές: Το «*Βάλσαμο*» (*Baume nerval*) για τους πόνους των ρευματισμών είναι ένα μείγμα από αιθέρια λάδια δεντρολίβανου, γαρίφαλου και βούτυρου μοσχοκάρυδου.

Το *αιθέριο λάδι* του μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται στα ορεκτικά ποτά *(απερίφ)* και λικέρ: *Vermouth, Raspail, Genepi.*

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρος ο *σπόρος* (καλύτερα όταν τον χρησιμοποιούμε φρεσκοαλεσμένο, δηλαδή το αλέθουμε μόνοι μας).

Πού το βρίσκουμε: Στα καταστήματα μπαχαρικών, σε βοτανοπώλες και στα σουπερμάρκετ. Να προτιμάτε να αγοράζετε ολόκληρο το σπόρο, ανάθευτο κι όχι τριμμένο (δείτε τον στην έγχρωμη εικόνα της σελίδας 40).

Δραστικές ουσίες: Βούτυρο του μοσχοκάρυδου, *Μυριστίνη, Ολεΐνη, Βουτυρίνη, Πσλμιτίνη,* Στεατίνη. Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Πινένη, Καμφεΐνη* και αλκοόλες: *Λιναλόλη, Μπορνεόλη, Ευγενόλη, Τερπινόλη, Γερανιόλη, Μυριστικίνη.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το μοσχοκάρυδο χρησιμοποιείται ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ως:

Αντισηπτικό του εντέρου (σε **μολύνσεις**, και σε χρόνιες **διάρροιες**).

Χωνευτικό (σε χρόνιες **δυσπεψίες**).

Αντιφυσητικό (σε **τυμπανισμό** στομαχιού και εντέρου).

Διαλυτικό των **χολόλιθων**.

Τονωτικό, ρυθμιστικό **εγκεφάλου** και **κυκλοφορικού**.

Εμμηνσγωγό.

Βελτιώνει τη μυρωδιά του χνώτου σε **κακοσμία του στόματος**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είνοι *ανσλγητικό* σε **ρευματικούς πόνους** και **νευραλγίες των δοντιών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *έγχυμα*: Μουλιάζουμε μισό κουταλάκι σε ένα φλιτζάνι νερό γιο 10 λεπτά. Σουρώνουμε και το πίνουμε.

Το *αιθέριο λάδι* 2-3 σταγόνες σε μέλι η σε αφέψημα άλλων βοτάνων, 2 με 3 φορές την ημέρα *(H. Leclerc)*

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: μπορούμε να κάνουμε επαλείψεις με *βούτυρο* μοσχοκόρυδου (από ομοιοπαθητικά φαρμακεία) ως *αλοιφή* για **ρευματικούς πόνους** και για **νευραλγίες**.

Προφυλάξεις:
ΠΡΟΣΟΧΗ! Η *μυριστικίνη* που περιέχει το μοσχοκάρυδο προκαλεί *ωοθυλακορρηξία* και *έναρξη τοκετού* στις **έγκυες**, που πρέπει να το αποφεύγουν μέχρι να έρθει η ώρα της γέννας.

Όταν πάρουμε *μεγάλη δόση* (μισό καρύδι), είναι δυνατό να *καταπραΰνει* τους πόνους των **κολικών του νεφρού**, με κίνδυνο όμως να προκαλέσει *σπασμούς* (Schauenberg Paris).

Σε μεγάλες δόσεις (από 7 γραμμάρια και πάνω) το *αιθέριο λάδι* του μοσχοκάρυδου ναρκώνει το μυαλό και σταματάει την κυκλοφορία του αίματος.

Δηλαδή θέλει υπευθυνότητα και προσοχή όταν χρησιμοποιούμε *αιθέρια λάδια*.

Μπόραγο

Για ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά και ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Βόραγο το φαρμακευτικό. Βοράτσινο. Μποράντζα. Μπουράντζα. Μπουράτσινο. Μποραντσένα. Αρμπέτα.

Επιστημονική ονομασία: *Borago officinalis*.

Ιστορίες για το μπόραγο: Αν πιστέψουμε τις περιγραφές του *Πλίνιου* και του *Διοσκουρίδη*,

πρέπει να ήταν το "*Νηπενθές*", που όπως λέει ο *Όμηρος*, *έδωσαν μέσα σε κρασί να πιει η ωραία Ελένη, για να ξεχάσει τα πάντα*... Από τότε το φυτό αυτό, έχει χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους κι όταν το μούσκευον σε νερό ξεδίψαγε όποιον το έπινε κοι όταν το έβοζαν στο κρασί έδιωχνε τη *μελαγχολία* κι έφερνε χαρό. Αλλό έχει κι άλλες χρήσιμες ιδιότητες.

Το φυτό αυτό μυρίζει σαν αγγούρι και είναι πολύ δροσιστικό (πολιά το έβοζον σε νερό ή κρασί το καλακοίρι για νο ξεδιψάνε). Ο *Πλίνιος* μόλιστα το ανόμαζε *«Ευφρόσυνο»*, γιοτί έβρισκε ότι κάνει τον ανθρωπο χαρούμενο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα *βλαστάρια*, τα *λουλούδια*, οι καρποί. Δηλαδή ολόκληρο το φυτό εκτός από τις ρίζες.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει στους λαχανόκηπους και στο καλλιεργημένα χωράφια. Για να το αναγνωρίζετε δείτε την έγχρωμη εικόνα της στη σελίδα 20. Ανθίζει από Μάιο μέχρι Σεπτέμβριο και πρέπει να το κόβουμε όταν αρχίσει ν' ανθίζει. Καλύτερα να μαζεύουμε μόνο φυτά με ακηλίδωτα φύλλα κι όχι μισοφαγωμένα από έντομα. Τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, όπου φυλάμε και τα βότανα που αγοράζουμε από βοτανοπώλες, φαρμακεία, καταστήματα υγιεινών (διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες).

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, *Τανίνη*, Αιθέριο λάδι, μεταλλικά άλατα Καλίου και Ασβεστίου.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το *λουλούδια* του μπόραγου είναι *μαλακτικά* και *καταπραϋντικά*. Το *έγχυμά* τους είναι ευεργετικό σε **κρυολόγημα** και **βρογχικά**. Στη Γαλλία χρησιμοποιείται γιο **πυρετούς** και **πνευμονία**. Είναι και:

Εφιδρωτικό.

Αντιφλεγματικό, για το **συκώτι** και τη **χολή**.

Ορεκτικό.

Καρδιοτονωτικό.

Τα *βλαστάρια*, τα *φύλλο* και οι *καρποί* του μπόραγου είναι *διουρητικά* (εξοιτίος των αλμυρών συστατικών του αυξό

νει τη λειτουργικότητα των νεφρών). Επίσης είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τους **ρευματισμούς**, την **ψαμμίαση** και τις **πέτρες** στα **νεφρά**.

Πώς χρησιμοποιείται: (το φρέσκο φυτό είναι πιο αποτελεσματικό από το ξερό).

Ως *έγχυμα*: Μουσκεύουμε 30 γραμ. σε 2 ποτήρια νερού και το πίνουμε όλη την ημέρα σε δόσεις κρασοπότηρου.

Ως *αφέψημα*, με τις ίδιες αναλογίες (μόνο που αντί να τα μουσκεύουμε τα βράζουμε.)

Ως *καταπλάσματα* (καυτά, βρασμένα φύλλα μαζί με κοπανισμένα κρεμμύδια) για τους πόνους των **ρευματισμών**, τις **αιμορροΐδες** και σε **οιδήματα**.

Το *αποσταγμένο νερό* του είναι φάρμακο για κουρασμένα **μάτια**.

Ξαγκαθιά

Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση

Άλλα ονόματα: Κράταιγος ο οξυάκανθος, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Μουρτζά, Μουτζελιά, Μπουρμπουτζελιά, Λουτσά, Σταφύλι βλάχικο, Τρικουκιά, Κακτσιά, Ακακτσιά, Τροκτιά, Μυλκανιά, Μυλκάνι, Βερβερίς η κρητική, Κοτσιγαμοσψυλλιά.

Επιστημονική ονομασία: *Crataegus oxyacantha*, *Berberis cretica*.

Ιστορίες για την ξαγκαθιά, που είναι η αγαπημένη τροφή προβάτων και κατσικών, αλλά και γνωστό από αιώνες

ως καρδιοτονωτικό. Ο *Διοσκουρίδης* την ανέφερε ως θεραπευτικό φυτό, εδώ και 1.800 χράνια. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι τον συνέδεαν με την ελπίδα, τον γάμο και τη γονιμότητα, αλλά επειδή τα άνθη του έχουν μυρωδιά σαν του σάπιου κρέατος, θεωρήθηκε ότι το ακάνθινο στέμμα του Χριστού ήταν από *κράταιγο* και αυτή η φήμη το μετέτρεψε σε σύμβολο θανάτου.

Αλλά από τότε παυ -πριν από 90 χρόνια- διαπιστώθηκε η θεραπευτική αξία της από Αμερικανούς γιατρούς, χρησιμοποιείτοι πλατιά σε όλη την Ευρώπη ως ένα πολύ ισχυρό καρδιοτονωτικό για τη θεραπεία της *καρδιοπάθειας*, που είναι η πρώτη αιτία θανάτου και ως το πιο αποτελεσματικό φυσικά φάρμακο για την *αρτηριοσκλήρωση*, την *υπόταση*, την *υπέρταση*, την *ταχυπαλμία*, αλλά και για την *ουρική αρθρίτιδα*. Αρκεί να τη χρησιμοποιούμε καθημερινά, περισσότερα από δυα μήνες.

Τα σύγχρανα βιβλία βοτανοθεραπευτικής συμφωνούν με τον άγγλο βοταναθεραπευτή του 17ου οιώνα ***Νίκολα Κάλπερερ*** που εγκωμίαζε τον κράταιγο ως «***μοναδικό φάρμακο για τις πέτρες των νεφρών και αποτελεσματικό για τη συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια***». Και θεωρούν ότι είναι όχι μόνον ένα από τα καλύτερα και πια ακίνδυνα καρδιοτονωτικά φάρμακα για μακραχράνια θεραπεία της *υπέρτασης* και της *στηθάγχης*, ολλά και για τις *πέτρες στα νεφρά* κοι γιο τη *χρόνια σϋπνία*.

Ο κράταιγος βοηθά με ορκετούς τρόπους τους *καρδιοπαθείς*: διαστέλαντας τις στεφανιαίες αρτηρίες και βελτιώναντας την αιμάτωση της καρδιάς τους, περιορίζοντας την *χοληστερίνη* παυ επικάθεται στα αρτηριοκό τοιχώματα κοι εξαλείφοντας μερικούς τύπους *αρρυθμίας*.

Στη Γερμανία, όπου είναι ευρύτατα διαδομένη η βοτανική ιατρική, υπάρχουν τρία φάρμακα για την καρδιά με βάση τον κράταιγα. Οι γερμαναί γιατραί τα χορηγούν, ως μερος ταυ γενικαύ πλάνου θεραπείος, για να ομαλοποιήσουν τον καρδιακό ρυθμό, να μειώσουν την πιθανότητα

και ένταση των κρίσεων στηθάγχης και για να προλάβουν τις καρδιακές επιπλοκές σε ηλικιωμένους ασθενείς με γρίπη και πνευμονία. Προειδοποιούν όμως ότι ο κράταιγας δεν είναι μαγικά φάρμακα. Δεν αντικαθιστά τη *νιτρογλυκερίνη* για να σταματήσει άμεσα μια κρίση στηθάγχης, αλλά έχει μακροχρόνια διαρκή επίδραση και είναι ασφαλής χωρίς τοξικές επιδράσεις για μακριοχρόνια χρήση, με τη συνήθη θεραπευτική δοσολογία.

Χρήσιμα μέρη: Ο *βότας*, τα *λουλούδια*, οι *καρποί*, η *φλούδα*.

Πού την βρίσκουμε: Στους φράχτες και στα ακαλλιέργητα εδάφη. Δείτε την έγχρωμη εικόνα του θάμνου στη σελίδα 20, για να τον αναγνωρίζετε. Ανθίζει από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο και τότε κόβουμε όση χρειαζόμαστε. Την ξεραίνουμε στη σκιά και τη διατηρούμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν. Μπορείτε να την αγοράσετε σε μερικά φαρμακεία και σε βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Φλαβονοειδή (*Υπεροσίδη, Βιτεξινραμνοσίδη*), *Λευκοανθρακυανιδίνες* και Τριτερπενικά παράγωγα (*Κραταιγολακτόνη* με *Κραταιολογικό, Ουρσολικό* και *Ολεανολικό* οξύ).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η ξαγκαθιά συνιστάται ιδιαίτερα σε άσους έχουν πεσμένη ενεργητικότητα, **κοιμούνται άσχημα**, έχουν **αναπνευστικά προβλήματα**, υποφέρουν από **ιλίγγους**, **άγχος**, **νευρικότητα**, **βουητά** στ' αυτιά...

Συγκεκριμένα, με τα λουλούδια της γίνεται ένα ισχυρά *καρδιοτονωτικό έγχυμα*, που επιτρέπει την αποκατάσταση κάθε ανωμαλίας, δηλαδή και της **υπέρτασης** αλλά και της **υπότασης** και της **ταχυπαλμίας** και της **αρρυθμίας**. Επίσης είναι πολύτιμο για την **ουρική αρθρίτιδα**.

Και επειδή το *έγχυμα* αυτό *διαστέλλει* τα αιμαφόρο αγγεία, είναι πολύ χρήσιμα στην **αρτηριοσκλήρωση**.

Είναι επίσης *σπασμολυτικά*.

Το αφέψημα της φλούδας είναι *αντιπυρετικό* και ελαφρά *υπνωτικό*, ιδιαίτερα στις **αϋπνίες** της **εμμηνόπαυσης** που συνοδεύονται από **άγχος**, **ζαλάδες**, **εμβοές** (γιατρός Valnet).

Το *έγχυμα* του βάτου είναι *στυπτικό* σε **διάρροιες** και **δυσεντερία** και χρήσιμο για τον **πονεμένο λαιμό**. Αλλά και αποτελεσματικό *διουρητικό*, που διαλύει τις **πέτρες** των **νεφρών** και της **χολής**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι γερμανοί γιατροί χορηγούν ένα κουταλάκι *βάμμα* κράταιγου το πρωί και ένο κουταλάκι πριν τη βραδινή κατάκλιση, για αρκετές εβδομάδες. Και επειδή έχει πικρή γεύση μπορείτε να το αναμίξετε με ένα μίγμα βοτάνων.

Ή μπορείτε να πίνετε 2 φλιτζάνια *έγχυμα* την ημέρα, μουλιάζοντας για 20 λεπτά δυο *κουταλάκια* λιωμένα φύλλα ή καρπούς σε ένα *φλιτζάνι* ζεστού νερού.

Ένα πιο εύκολο *έγχυμα* γίνεται όταν μουλιάσουμε 15 λεπτά ένα ως δύο *κουταλάκια λουλούδια* για κάθε *φλιτζάνι* νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα. Είναι αποτελεσματικό μόνον όταν το πίνουμε συνέχεια για περισσότερο από δυο μήνες. (Δεν έχει παρενέργειες).

Ως *αφέψημα*: Βράζουμε 15 γραμ. *κλωνάρια* ξαγκαθιάς σε ένα λίτρα νερού, για 3 λεπτά. Πίναυμε 2-3 *φλιτζάνια* τη μέρα, τουλάχιστον για δυο μήνες.

Αφέψημα των καρπών (10 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, που βράζουν για 10 λεπτά) είναι πολύ αποτελεσματικό για τον **πονόλαιμο**.

Προφυλάξεις:
Τα παιδιά και οι έγκυες και θηλάζουσες μητέρες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν κράταιγα.
Και οι ενήλικες που έχουν διαγνωστεί ότι υποφέρουν από στηθάγχη, καρδιακές αρρυθμίες ή συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια δεν πρέπει να χρησιμοποιούν κράταιγο σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που περιγράφονται εδώ.

Πατάτα

Για ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα

Άλλα ονόματα: Γεώμηλο.

Επιστημονική ονομασία: *Solanum tuberosum*.

Ιστορίες για τις πατάτες, που σήμερα δεν λείπουν από το φαγητό μας, ενώ τις πρωτο-γνωρίσαμε στην Ελλάδα πριν 170 περίπου χρόνια, όταν ο Καποδίστριας, που ήξερε τι στραβόξυλα είμαστε φοβήθηκε πως θα πάει χαμένο το φορτίο που έφερε αν προσπαθούσε να μας μάθει τη χρήση τους. Κι' έτσι, έκανε κάτι πολύ αποτελεσματικό για τη διάδοσή τους. Τις ξεφόρτωσε σε ένα κεντρικό σημείο και έβαλε φρουρούς να τις φυλάνε, δίνοντάς τους οδηγίες να κάνουν τα στραβά μάτια. Και αφού ήταν κάτι απαγορευμένο, πολλοί φρόντισαν να κλέψουν από λίγες, τις δοκίμασαν, τις βρήκαν νόστιμες, τις φύτεψαν, κι από τότε γίναμε και εμείς πατατοφάγοι, όπως όλος ο κόσμος.

Τις πατάτες τις πρωτοκαλλιέργησαν οι Ινδιάνοι του Περού από τους οποίους πήραν μερικές οι Ισπανοί γύρω στα 1550 και τις έφεραν στην Ευρώπη.

Οι πατάτες δεν είναι οι ρίζες του φυτού, αλλά κόνδυλοι, προεκτάσεις των ριζών, όπου αποθηκεύεται άμυλο για μελλοντική χρήση του φυτού. Αν δεν δει ήλιος τους κονδύλους πριν ωριμάσουν είναι χρήσιμοι όχι μόνο ως τροφή αλλά και για τις πολλές θεραπευτικές τους ιδιότητες. Αντίθετα, όσο είναι πράσινες οι πατάτες είναι γεμάτες *σολανίνη* και έχουν ναρκωτικές και δηλητηριώδεις ιδιότητες (ανήκουν στην οικογένεια των *στρυχνωδών*). Η *σο-*

λανίνη υπάρχει και στη φλαύδα της πατάτας αλλά αδρανοποιείται με το ψήσιμο ή το βράσιμό της.

Παλιά πίστευαν ότι έχοντας κάποιος μια πατάτο στην τσέπη δεν κινδύνευε να πάθει ρευματισμούς (πράγμα παυ μετά απά έρευνες έχει μια κάποια επιστημανική βάση). Δεν είναι παράξενο, λοιπόν, που οι κυρίες περασμένων εποχών είχαν ειδικές θήκες, όπου έβαζαν μία ωμή πατάτα, για να αποφεύγουν τους ρευματισμούς...

Χρήσιμα μέρη: Οι ώριμοι κόνδυλοι (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 35).

Πού τη βρίσκουμε: Ε, καλά, είναι η γνωστή πατάτα που τρώμε. Έτσι δεν χρειάζεται να σας πούμε πού θα τη βρείτε.

Δραστικές ουσίες: Ο κόνδυλος περιέχει *Τανίνη*, *Βιταμίνες* C, B1, B2, B6, Βιταμίνη P, άμυλο, οργανικά οξέα και *Ακετυχολίνη*. Έχει επίσης μια εντυπωσιακή ποσότητα 844 mg καλίου, σχεδόν το διπλάσιο από όσο η μπανάνα! Όσο όμως είναι πράσινη κι όταν πετάξει φύτρο περιέχει και *Σολανίνη*, παυ είναι ένα δηλητήριο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Παλλά πετυχημένα πειράματα έγιναν τελευταία για τη θεραπεία των **ρευματισμών** και της **ουρικής αρθρίτιδας** με παρασκευάσμοτο από *χυμό ωμής* πατάτας.

Τα *ζεστό νερό* πατάτας θεωρείται θαυμάσιο φάρμακο γιο μερικά είδη **ρευματισμών**, και **πρηξιμάτων**. Το νερό ουτά γίνεται όταν βράσουμε σε 4 φλιτζάνια νερό μισά κιλό πατάτες με τις *φλούδες* τους, (αφού τις πλύνουμε καλά) ώστπαυ να μείναυν δυο φλιτζάνια. Το νερό αυτό τα βάζαυμε με *επιθέματα στα πονεμένα μέρη*.

Στραμπουλήγματα / **διαστρέμματο** και **μώλωπες** έχουν θεραπευτεί με *ωμό χυμό* πατάτας.

Ο *χυμός* που βγαίνει από την πίεση πατατών (από τον αποχυμωτή) είναι *σπασμολυτικός* και *αντιόξινος* (γιο τις **ξινίλες** του σταμάχου όταν πίνουμε μια *καυταλιά* τη μέρα και για τα **έλκος** δυα *κουταλιές* νηστικοί κόθε πρωί).

Επιθέματα ωμής πατάτας, καθαρισμένης και κοπανισμένης σε γουδί, βοηθούν στην επούλωση ενός **εγκαύματος**.

Η *ψητή* πατάτα, ζεστή και δουλεμένη με λάδι (σαν πουρές) με *επιθέματα* στο στήθος θεραπεύει τα **κρυολογήματα**. Και μια καυτή βραασμένη πατάτα πάνω σε **κάλους** βοηθά να αφαιρεθούν εύκολα.

Ψημένη ελαφρά και *χλιαρή* πατάτο, όταν την κάνουμε κατάπλασμα, «ανοίγει» **σπυριά** και **αποστήματα**.

Μια φέτα *ωμής* πατάτος στο μέτωπο είναι *αντιφλογιστική*.

Αν βάλουμε *σε* μια **πληγή** *κατάπλασμα ωμής* πατάτας κοπανισμένης τη βοηθάει να κλείσει εύκολα ή *σε* ένο **εξάνθημα** το θεραπεύει πολύ γρήγορα.

Ο χυμός πατάτας είναι θουμάσιο *αντιόξινο* γιο **δυσπεψία**. Γιο να φτιάξουμε χυμό πατάτας, καθαρίζουμε μια-δυο πατάτες και τις βάζουμε *στον* αποχυμωτή.

Οι **διαβητικοί** μπορούν να αντικαταστήσουν το ψωμί με ψητή ή βραστή πατότο, που περιέχει το μισό άμυλο.

Στους **κιρσούς** βάζουμε *καταπλάσματα* με ζεστό πουρέ.

Τρίβοντας *φέτες ωμής* ποτάτας στο **δέρμα** *το φρεσκάρει* (ύστερα οπό λίγο ξεπλένουμε με βρεγμένο μπαμπάκι) και με *επιθέματα* στο μέτωπο ανακουφίζει από **πονοκέφαλο**.

> **Συμβουλή**: Μην τρώτε την πατάτα με τη φλούδα, γιατί μάλλον είναι ψεκασμένη με έναν καταστολέα φυτρώματος που μπορεί να σας προκαλέσει γαστρεντερικά -και άλλα- προβλήματα. Καθαρίζετέ τις πριν τις μαγειρέψετε. Και όταν τις ψήνετε στο φούρνο, τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο, μη την καταστρέφετε με πλούσια σε λιπαρά γαρνιρίσματα. χρησιμαποιείτε ελαιόλαδο με λίγο μαϊντανό και φρέσκα κρεμμυδάκιο.

Προφυλάξεις: Οι πατάτες με φύτρα δεν *πρέπει* να χρησιμοποιούνται ως φάρμακο, ούτε βέβαια στη μαγειρική, γιατί η *σαλανίνη* που αναπτύσσουν μέσα τους προκαλεί *γαστρεντερικές διαταραχές* και *δηλητηρίαση*.

Πεύκο

Για δερματικά προβλήματα

Επιστημονική ονομασία: *Pinus silvestris*

Όλοι το ξέρουμε ως δέντρο που η αναπνοή του καθαρίζει τον αέρα και τον κάνει πιο υγιεινό, αν και από κάτω του δύσκολα φυτρώνει οτιδήποτε, εκτός από γεράνια. Εδώ όμως περιγράφω και μερικές ακόμα ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες του πεύκου.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελονωτά φύλλα του, το ρετσίνι, τα κουκουνάρια και τα φρέσκα κλαράκια με τα «μπουμπούκια» του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού το βρίσκουμε: Σε όλη την Ελλάδα είναι πολύ κοινό δέντρο, κατάπρασινο όλες τις εποχές. Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούνιο και αυτή την εποχή η γύρη του προκαλεί σε πολλούς αλλεργικές φλύκταινες και φαγούρα. Μαζέψτε μερικά τρυφερά (νέα) κλαριά με «μπουμπούκια» και «φύλλα» (βελόνες) την άνοιξη και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο ή ξύλινο κουτί.

Δραστικές ουσίες: Αιθέρια λάδια, Ρητίνες, Εστέρες, Πινένιο, γλυκοσίδια, Τερεβινθίνη, Φελλανδρένιο κ.α.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Από το πεύκο βγαίνει το ρετσίνι και από αυτό, με απόσταξη, το *τερεβινθέλαιο* (νέφτι) και το *καλοφώνιο*, που χρησιμοποιούνται σε αλοιφές για **ρευματισμούς**, έμπλαστρα και ως συστατικά διάφορων φαρμάκων, ιδιαίτερα για μώλωπες.

Ο Γερμανός γιατρός του 19ου αιώνα *Zimmermann* συνιστούσε το ρετσίνι για τη θεραπεία της **φυματίωσης**. Επειδή ενεργοποιεί τους ενδοκρινείς αδένες και διεγείρει τις *εκκρίσεις*.

Σήμερα όμως γνωρίζουμε ότι έχει επίσης θετικό αποτέλεσμα σε όλα σχεδόν τα όργανα του σώματος. Έτσι χρησιμοποιείται στη χρόνια και στην οξεία **βρογχίτιδα**, στην **πνευμονία** και στην **πλευρίτιδα**, καθώς και σε ανωμαλίες του ουροποιητικού συστήματος, **κυστίτιδα**, **πέτρες στην κύστη**, **κολπικές υπερεκκρίσεις**.

Ακόμη, το ρετσίνι είναι *αντίδοτο* στη **δηλητηρίαση** από φώσφορο (Να το θυμόστε όσοι γειτονεύετε με εργοστάσιο φωσφορικών λιπασμάτων. Αλλά να θυμάστε και ότι το πολύ ρετσίνι προκαλεί ναυτία).

Το *αφέψημα* του κουκουναριού του *ήμερου* πεύκου, με μέλι, θεωρείται πολύ *δυναμωτικό*.

Παλιά έβραζαν δυο *ανοιχτές κουκουνάρες* ήμερου πεύκου σε μισό λίτρο νερού και το έπινον για το **λουμπάγκο**.

Τα *φρέσκα βλαστάρια* με τα κίτρινα *«μπουμπούκια»* μπορούμε *να τα* χρησιμοποιούμε για *εισπνοές* (πάνω από βραστό νερό) σε **βρογχικά**, **βήχα** και **καταρροή** ή τα ρίχνουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου, οπότε μας ξεκουράζουν (Όσοι έχουν **εξανθήματα** και διάφορα δερματικά προβλήματα ωφελούνται πολύ από μερικά τέτοιο μπάνια. Περισσότερο αν βράσουν φύλλα και τα ρίξουν στο μπάνιο τους). Ακόμη, έχουν άριστα αποτελέσματα στη θεραπεία του **σκορβούτου** και ηρεμούν τους πόνους στους **κολικούς** του εντέρου.

Τα *μπάνια* με *«μπουμπούκια»* πεύκου θεραπεύουν την **ακμή** και ανακουφίζουν όσους έχουν **κατάθλιψη**, **νευρασθένεια**, ή υπερφορτωμένο (κουρασμένο) **συκώτι**.

Τα *ατμόλουτρα* με μπουμπούκια πεύκου κάνουν καλό στα **αναιμικά** και **ραχιτικά** ποιδιό.

Το *νέφτι (τερεβινθέλαιο)* χρησιμοποιείται (μόνον) εξωτερικά για *εντριβές* σε **ρευματισμούς** και **πλευρίτιδα**.

Προφυλάξεις: Όσοι υποφέρουν από τα νεφρά τους καλύτερα να μη χρησιμοποιούν το πεύκο.

Πολύκομπο

Για τις αιμορραγίες

Άλλα ονόματα: Πολύγονο πτηνόμυλο. Ψηδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Polygonum vulgare/ aviculare*

Τι είναι: Το πολύκομπο είναι ένα άγριο χορταράκι που φυτρώνει παντού, κάθε κλωνάρι του έχει πολλούς κόμπους, οι καρποί του αρέσουν στα πουλιά και είναι γνωστό ως αποτελεσματικό φάρμακο για τους πόνους των *ρευματισμών*, για τις *αιμορραγίες*, τη διάρροια και για αρκετές άλλες περιπτώσεις.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, όταν είναι ανθισμένο.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνο του, παντού, σε όλα τα ξερά εδάφη (δείτε την έγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 21). Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Νοέμβριο. Το μαζεύουμε, το ξεραίνουμε σε σκιά και το διατηρούμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Πολύκομπο έχουν οι περισσότεροι βοτανοπώλες, αλλά και αρκετά φαρμακεία και καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Πυρίτιο. Τανίνη και φλαβονικά παράγωγα. Σαπωνίνη, κολλώδεις ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Έχει *στυπτικές* ιδιότητες (σε **εντερικά**)

Απομακρύνει τις **πέτρες** από τα **νεφρά**.

Το *αφέψημα* του σκοτώνει τα **παράσιτα** του εντέρου.

Το *έγχυμα* του είναι φάρμακο για **διάρροια** και **δυσεντερία**.

Αιμοστατικό. Με *έγχυμα* ή με φρέσκο χυμό του φυτού σταματάει η **αιμορραγία** της μύτης, των **αιμορροΐδων** και κάθε **αιμορραγία**.

Είναι καλό *διουρητικό*, όταν η **ούρηση** είναι **επώδυνη**.

Επουλωτικό, σε **πληγές** και δερματικά **έλκη**.

Με *καταπλάσματα* πρωί-βράδυ μειώνει τους **πόνους** των **ρευματισμών** (αρκεί να πίνουμε και 2-3 φλιτζάνια *έγχυμα πολύκομπου* την ημέρα).

Το *αφέψημα* του είναι φάρμακο για τους **κολικούς**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *έγχυμα*: Μουλιάζουμε 5 λεπτά ένα ως δύο *κουταλάκια φυτού* για κάθε *φλιτζάνι* ζεστού νερού. Πίνουμε 3 *φλιτζάνια* την ημέρα.

Ως *κατάπλασμα* σε «**καλόγηρους**», **παρωνυχίδες**, **πληγές** χρησιμοποιούμε *πολτό* ή *κομπρέσα* ποτισμένη σε *εκχύλισμα* ή *πυκνό έγχυμα*.

Πορτοκαλιά (και Νεραντζιά)

Για αποτοξίνωση, τόνωση, πρόληψη της γρίπης και λοιμωδών ασθενειών

Επιστημονικές ονομασίες: *Citrus sinensis, Citrus aurantium*

Ιστορίες για το πορτοκάλια που όλοι ξέρουμε ότι είναι το πιο φυσικό αντιγριπικό κι αυτό που ενεργεί πιο γρήγορα, όταν χρειαζόμαστε αποτοξίνωση ή τόνωση. Ακόμη, συντελεί

στην πτώση της πίεσης σε υπερτασικούς, καταπολεμά την *σρτηριοσκλήρωση*, ωφελεί τους *διαβητικούς*, βοηθά τους *νευρασθενικούς* και όσους έχουν *ψαμμίαση* ή *πέτρες στα νεφρά* (Βλέπε περισσότερα στο βιβλίο μου «*Οι τροφές που χαρίζουν υγεία*»)

Μπορείτε επίσης να παρασκευάζετε με τα λουλούδια της παρτοκαλιάς, της λεμονιάς, της μονταρινιάς, της νεραντζιάς κοι του γκρέϊπφρουτ «*πορτοκαλόνερο*», για *καταπραϋντικό* και *σντιεμετικό* φάρμακο και για βελτιωτικό της γεύσης άλλων βοτανοπαρασκευασμάτων.

Επειδή η πορτοκαλιά παράγει ταυτόχρονα *φύλλωμα*, *άνθη* και *καρπούς* και γι αυτό θεωρείται σύμβολο μεγάλης γονιμότητας, έχει συνδεθεί από παράδοση, με τον γάμο. Οι νύφες φορούν άνθη πορτοκαλιάς για να είναι ευτυχισμένος και γόνιμος ο γάμος.

Ύστερα από μία αλυσίδα πειραμότων που καταγράφηκαν τον Αύγουστο του 1954 στο *Lancet*, το νούμερο 1 ιατρικά περιοδικό, έχει βρεθεί ότι ο χυμός και η φλούδα των εσπεριδοειδών μας προφυλάσσουν από λοιμώδεις αρρώστιες, εμποδίζουν ή επουλώνουν γρήγορα τις παρενέργειες από τις ακτιναβολίες των κακάηθων όγκων.

Τώρα, επειδή περιέχουν πολλές σημαντικές χημικά ενεργές ουσίες, όπως τη *λιμονίνη*, τα *φλαβονοειδή* και αι *τερπένες*, που έχει δειχτεί ότι συρρικνώνουν τους *μσστικούς* όγκους σε αρουραίους και προλαβαίνουν την ανάπτυξη νέων όγκων σε πειραματάζωα, το Εθνικά Αντικαρκινικά Ινστιτούτο των ΗΠΑ ερευνά αν θα έχουν την ίδια θετική επίδραση στους ανθρώπους.

Επειδή αυτοί που δεν τρώνε ολόκληρο το παρτοκάλι, αλλά πίνουν το χυμό του είναι τρεις φαρές περισσάτεροι, πρέπει να σας πω άτι ο χυμός -και μάλιστα από κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, εισαγάμενο, δηλαδή πολλαπλά κατεργοσμένο χυμό- δεν αντικαθιστά τα φρούτα και είναι πολύ πλούσιος σε ζάχαρη.

Της ίδιας οικογένειας είναι και τα *μανταρίνια*, που περιέχουν ένα πλήθος αντιαξειδωτικών φυταχημικών, όπως τα *φλα-*

βονοειδή, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη του πρόωρου γήρατος, προστατεύουν από τον καρκίνο και ίσως σταματούν την εξάπλωση των κακόηθων κυττάρων, και τις *τερπένες* που παράγουν ένζυμα που απενεργοποιούν τα καρκινογόνα, αλλά και περιαρίζουν την παραγωγή χοληστερίνης, ίσως προλαβαίναυν τη στεφανιαία νόσο.

Χρήσιμα μέρη: Τα *φύλλα*, τα *λουλούδια*, ο *καρπός*, η *φλούδα* του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Που τα βρίσκουμε: Πορτοκαλεώνες υπάρχουν σε πολλά παραθαλάσσια μέρη. Όσο για τις νεραντζιές φυτρώνουν σε πολλά πεζοδρόμια της Αθήνας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να τις ξεγυμνώνουμε όπου τις βρούμε... Ευτυχώς, σε πολλούς μανάβηδες πουλιούνται πορτοκάλια μαζί με μερικά φύλλα τους (για απόδειξη ότι δεν είναι του ψυγείου). Μερικές πρακτικές ιδέες για να έχετε πάντα φυλαγμένα για ώρα ανάγκης *φλούδες*, *φύλλα* και *λουλούδια* θα βρείτε καθώς θα προχωράτε στο διάβασμα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, φλαβονοειδή, Αρωματικό εκχύλισμα, *Λιμονίνη*, *Ναριγκίνη*, *Λουραντιαμαρίνη*, Βιταμίνη C, A, B, P, οργανικά άλατα, Ασβέστιο, Κάλιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Νάτριο, Σίδηρο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το *αφέψημα* με *φύλλα* και *λουλούδια* πορτοκαλιάς είναι *τονωτικό* της καρδιός, *εφιδρωτικό*, *σπασμολυτικό*, *κατάπραϋντικό*, κόνει καλό σε **πονοκέφαλο**, σε **υστερία**, στον **βήχα**, *καταπραΰνει* τη **νευρικότητα**, πολεμάει την **αϋπνία**, κάνει καλό στη **βρογχοκήλη**.

Τα πορτοκάλια και τα νεράντζια είναι πολύτιμα για τους **διαβητικούς** κι όσους υποφέρουν από **αρθριτικά**, Ιδιοίτερα όταν τα τρώμε ή πίνουμε το *φρεσκοστυμένα χυμά* τους το πρωί, με άδειο στομάχι (χωρίς ζάχαρη, εννοείται, αλλά με δύο δάχτυλα νερό).

Η *φλούδα* του πορτοκαλιού ανοίγει την **όρεξη** και *ζαχαρωμένη* κοτοπολεμό τη **δυσκοιλιότητα**. Το ίδιο και το *σιρόπι* και το σπιτικό γλυκό με *νεραντζάκι*.

Ο χυμός του πορτοκαλιού όχι μόνο μας προφυλάσσει από τη **γρίπη**, αλλά και *σφίγγει* τα ούλα άσων υποφέραυν από **ουλίτιδα** μετά από την τοπική θεραπεία, αλλά 2-3 λεπτά αφού τον πιούμε *(φρεσκοστυμένο* και χωρίς ζάχαρη, αλλά με προσθήκη 2 δάχτυλων νερού) πρέπει να πλένουμε καλά το στόμα με νερό γιατί αλλιώς κινδυνεύει να χαλάσει το σμάλτο των δαντιών.

Το *λάδι* παυ βγαίνει από τα *φύλλα*, τα *λουλούδια* και τα τρυφερά *βλαστάρια* της πορτακαλιάς είναι πολύτιμο για τη χρόνια **βρογχίτιδα** (κοι δεν ερεθίζει τα νεφρά).

Η *φλούδα* του πορτοκαλιού *αποξεραμένη* και *κονιορτοποιημένη* (σε μύλο ή μιξεράκι του καφέ) είναι ένα θαυμάσια *τονωτικό* και *αντιγριπικά*, γεμάτα βιταμίνη C.

Το *πορτοκαλέλαιο* (παυ βγαίνει κι αν στύψουμε φλαύδα μπροστά σε ένα καθαρά φυσικά σφουγγάρι και μετά το στύψουμε) είναι θαυμάσιο *αποχρεμπτικό*.

Τα *φύλλα* και τα *λουλούδια* της *νερσντζιάς* είναι *χωνευτικά*, *σπασμολυτικά*, *εφιδρωτικά*.

Ακόμη, το *αφέψημα* της *νεραντζιάς* μαλακώνει το **βήχα** και τον **στομαχόπονο** διώχνει την **αϋπνία**, το **αέρια**, καταπραΰνει τα **νεύρα** και κατεβάζει το δείκτη του **σακχάρου** στους διαβητικαύς (δηλαδή και η νερατζιά έχει παραπλήσιες θεραπευτικές δυνατότητες με τα φύλλα και τα λουλούδιο της *πορτοκαλιάς*).

Το *σπιτικό γλυκό* με λουλούδια *νερσντζιάς* βοηθάει τους **δυσκοίλιους** (δεν χρειάζονται περισσότερο από δύο *κουταλάκια* τη μέρα).

Με τα *ώριμα νερόντζια* γιάτρευαν παλιά τις **χιονίστρες** και την **αμυγδαλίτιδα.** Κόβοντάς τα σε φέτες, τις *πασπάλιζαν* με *κύμινο*, τις έψηναν στα κόρβουνα και τις έβαζαν *πάνω* στις χιονίστρες ή γύρω στο λαιμό.

Αν βράσουμε ολόκληρα νεράντζια και πιαύμε το ζαυμί τους βελτιώνεται η **υπέρταση** (το γλυκαίνουμε με λίγα μέλι).

Πώς χρησιμοποιούνται: Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα ως τώρα:

Το *αφέψημα* και το *έγχυμα λουλουδιών και φύλλων* γίνεται βάζοντας μία χούφτα τους σε ένα λίτρο νερό. (Αλλά στο αφέψημα τα βράζουμε, ενώ στο έγχυμα τα μουλιάζουμε για 20 τουλάχιστον λεπτά.)

Καλό είναι να πρασθέτουμε 2-3 φύλλα και λουλούδια *πορτοκαλιάς* ή *νεραντζιάς* σε κάθε *αφέψημα* άλλου βατάνου για να πετύχουμε *συνδυασμό* και *δυνάμωμα* των θεραπευτικών τους ιδιατήτων.

Για τη **δυσκοιλιότητα**, μπορούμε να χρησιμοποιούμε το χυμό ενός πορτοκαλιού, με άλλο τόσο χλιαρό νερό και μία κουταλιά μέλι, νηστικοί το πρωί, για μερικές μέρες.

Για τα **νεύρα** και την **αϋπνία** κάνουμε *αφέψημα* με *λουλούδια* και φύλλα πορτοκαλιάς ή νεραντζιάς, προσθέτουμε μία *κουταλιά* μέλι και πίνουμε τρεις φορές τη μέρα από ένα *φλιτζανάκι* κρύο.

Για να κοτέβει ο δείκτης του σοκχάρου ενός **διαβητικού** μπορεί να βράσει 2-3 πράσινα *(άγουρα)* νεράντζια, ύστερα να τα στύψει και να πίνει από ένα φλιτζανάκι, πριν το φαγητό, 2-3 φορές τη μέρα.

Μία αποτελεσματική θεραπεία για την **ουλίτιδα** γίνεται όταν μασάμε αρκετή ώρα το άσπρο της *φλούδας* των πορτοκαλιών.

Καθαρίζουμε τη φλούδα των πορτοκολιών κυκλικά, σαν κορδέλες και τις κρεμάμε για να ξεροθούν *σε* κλειστό χώρο. Ύστερα τις φυλάμε σε γυάλινα βάζα και όταν χρειαστούμε βράζουμε ένα κομμάτι για ένα *αφέψημα* τονωτικό, *χωνευτικό* και *θερμαντικό*.

Ραδίκια

Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή

Άλλα ονόματα: Ταράξακο, Πικροράδικο, Πικραλίδα, Πικρομάρουλα, Πικροφάκι, Πικροκόλλα, Πίκρα, Παπουλιά, Κιχώρι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Cichorium intibus*, *Taraxacum officinalis*.

Ιστορίες για τα ραδίκια: Πρώτα από όλα, υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες χόρτων με το όνομα αυτό. Εδώ όμως περιγράφω τις φαρμακευτικές και άλλες ιδιότητες που έχουν τα πικροράδικα, τα άγρια ραδίκια, οι πικραλίδες, τα κιχώρι, το ταράξακο, σαν να είναι το ίδιο φυτό (είναι και δεν είναι.)

Τα ραδίκια ήταν πολύ γνωστά στους αρχαίους Έλληνες, Αιγυπτίους και Ρωμαίους (Ο *Βιργίλιος*, ο *Οράτιος*, ο *Οβίδιος* και ο *Πλίνιος* τα ανέφεραν. Και ο *Γαληνός* τα χαρακτήριζε ως φίλο του συκωτιού και του στομαχιού). Τα έτρωγαν, όπως και εμείς σήμερα, βραστά (αλλά και ωμά) το χειμώνα και ο *Διοσκουρίδης* τα συνιστούσε ως χωνευτικά.

Οι κινέζοι γιατροί συνιστούσαν από τους αρχαίους χρόνους αγριοραδίκι για θεραπεία κρυολογημάτων, *πνευμονίας*, *ηπατίτιδας*, *διαθηνών*, *ελκών*, και παχυσαρκίας.

Οι παραδοσιακοί Ινδοί γιατροί της *Αγιουρβέντα* χρησιμοποιούσαν ένα *κατάπλασμα* από λεπτοκομμένο αγριοραδίκι για τη θεραπεία του *καρκίνου του μαστού*.

Οι Αραβες γιατροί του 10ου αι. ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν ότι το *αγριοραδίκι* είναι *διουρητικό*.

Στη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι Ευρωπαίοι πίστευαν στην

ιδέα ότι η εξωτερική εμφάνιση του φυτού αποκαλύπτει τη θεραπευτική του αξία. Δηλαδή οτιδήποτε κίτρινο συνδέονταν με την κίτρινη χολή του ήπατος και θεωρούνταν φάρμακό της. Έτσι το αγριοραδίκι θεωρήθηκε στην Ευρώπη ως φόρμακο για τον *ίκτερο* και τους χολόλιθους.

Οι σύγχρονοι βοταναθεραπευτές συνιστούν το αγριοραδίκι ως *διουρητικό*, για την απώλειο βάρους, τις *εμμηνορροϊκές* δυσφορίες και την υψηλή *πίεση* αίματος.

Ο Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων (FDA) των ΗΠΑ θεωρεί ότι το αγριοραδίκι είναι, οπλώς, ένα ζιζάνιο, ον και ζιζάνιο είναι, κατά τον *Ραλφ Έμερσον*, ένα φυτό που οι αρετές του δεν έχουν ακόμη ονακαλυφτεί.

Μελέτες σε πειραματόζωα δείχνουν ότι πράγματι το αγριοραδίκι έχει *διουρητική* δράση και μπορεί να ονακουφίσει το αίσθημα *φουσκώματος* του *προεμμηνορροϊκού* συνδρόμου. Και ότι τα ζώο που έτρωγαν αγριοραδίκι έχασον μέχρι 30% του βάρους τους.

Μόνο που το βάρος που χάνετοι με τη χρήση διουρητικών επιστρέφει, επειδή ο οργανισμός αντιλαμβάνεται έλλειψη υγρών και τη ρυθμίζει μειώνοντας την αποβολή ούρων. Και επειδή η μακροχρόνια χρήση διουρητικών εξαντλεί τον οργονισμό από κάλιο, όποιος παίρνει διουρητικά πρέπει νο τρώει τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως οι μπανάνες και το πεπόνι.

Μια μερίδο ωμά φύλλα αγριοραδικιών περιέχει πολύ περισσότερες διεθνείς μονόδες βιτομίνης Α από τη Συνιστώμενη Διατροφική Δόση και οι βιταμίνη Α είναι οντιοξειδωτική, δηλαδή βοηθά στην πρόληψη των κυτταρικών βλαβών που τελικά προκαλούν *καρκίνο*.

Μια άλλη μελέτη δείχνει ότι τα αγριοραδίκιο προλαβαίνουν την ανάπτυξη του μύκητα *Candida albicans* που ευθύνετοι για τις κολπικές μυκητιόσεις.

Όμως, πάνω από όλα το πικρορόδικα θεωρούνται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φάρμακα. Και δύο γερμανικές

μελέτες υποδεικνύουν ότι το αγριοραδίκι διεγείρει τη ροή της χολής που βοηθά την πέψη των λιπαρών. Στη Γερμανία, όπου είναι πιο διαδομένη η βοτανική ιατρική, πολλοί γιατροί χρησιμοποιούν αγριοραδίκι για να βοηθήσουν στη διέγερση της ροής της χολής και να προλάβουν τους χολόλιθους, με το σκεύασμα *Chol-Grandelat*, που είναι συνδυασμός *αγριοραδικιού-milk thistle- ραβεντιού*.

Σήμερα, εκτός από τις άλλες ιδιότητες κοι χρήσεις τους, οι ρίζες ενός ειδικού τύπου ραδικιού καβουρντίζονται και μας δίνουν καφέδες «*τσίκορυ*» (ή *κιχώρι*) χωρίς καφεΐνη.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό και η *ρίζα* του. (Εγχρωμες εικόνες ραδικιών με θεραπευτικές ιδιότητες θα βρείτε στη σελίδα 24).

Πού τα βρίσκουμε: Τα άγρια πικρά ραδίκια του βουνού φυτρώνουν σαν παράσιτα και καλλιεργούνται σε χέρσους τόπους, στα αμπέλια και σε πολλά χωράφια. Στους μανάβηδες και στις λαϊκές αγορές μπορείτε να βρείτε τους δυο-τρεις σημαντικότερους τύπους. Αν έχετε κήπο, μπορείτε να φυτέψετε, οπότε θα μαζέψετε τις κορυφές τους, από Απρίλιο ως Ιούνιο, όταν είναι ανθισμένες, για να τις ξεράνετε. Ρίζες μπορείτε να βγάλετε κάθε επαχή του χράνου. Τις πλένετε, τις στεγνώνετε, τις κόβετε κομμάτια κι όταν ξεραθούν τις φυλάτε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορείτε να αγοράσετε ρίζες και φύλλα σε αρκετές από τις διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: *Ινουλίνη, Ιντυβίνη*, σάκχαρα, Ασκορβικό οξύ, Καουτσούκ, Χλωροφύλλη, *Λακτουπικρίνη* και τανίνες (πικρές ουσίες), Φώσφορο, Νάτριο, Ασβέστιο, Βιταμίνες C και Ε.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι παλιαί βατανολάγοι έλεγαν ότι τα πολταποιημένα φύλλα της πικραλίδας είναι κατάλληλα κστόπλασμα για **πονεμένα μάτια**, και **ερεθισμούς του δέρματος**. Τα φύλλα βρασμένα σε ζωμό κρέατος κάνουν ένα δυναμωτικά φαγητό για όσους υποφέρουν από **καούρες στο στομάχι** ή έχουν ευαίσθητα, αδύνατα σταμάχι.

Το αφέψημα του φρέσκου φυτού καθαρίζει τον αργανισμά από την **τοξίνωση** και συνιστάται ιδιαίτερα στην **ψαμμί-**

αση. Είναι καλό *διουρητικό* και *οντισηπτικό* του ουροποιητικού συστήματος.

Και το *έγχυμά* του όμως, όταν πίνεται για καιρό, *έχει τονωτικές* επιδράσεις στο ουροποιητικό σύστημα και ανακουφίζει από τους **πόνους** των **ρευματισμών**.

Συνιστάται σε όσους υποφέρουν από τη **σπλήνα** τους.

Ο *χυμός* των φύλλων ή το *αφέψημα* με ανθισμένες κορυφές πικροράδικου ανξάνει την παραγωγή χολής και ελαπώνει τη **χολολιθίαση**.

Ο γαλακτώδης χυμός της φρέσκιας *ρίζας* κάνει κολό σε **ίκτερο**, **ουρική αρθρίτιδα** και **ρευματισμούς**.

Ένα *έγχυμα* 30 γραμ. *ρίζας* σε 2 φλιτζάνια ζεστό νερό, που πίνεται συχνά, είναι ευεργετικό στους αρρώστους από **υπερτροφικό συκώτι**, **ίκτερο**, **ρευματισμούς**, αλλά και για όποιον υποφέρει από **αιμορροΐδες**, καθώς και στους **διαβητικούς**.

Ανοίγει την **όρεξη**, και *τονώνει* τον οργανισμό.

Ανακουφιστικό και χωνευτικό, διευκολύνει την πέψη, *διεγείρει* την έκκριση γαστρικών υγρών και **χολής** και καταπολεμά ταυς γαστρικούς **πονοκέφαλους** και τη **δυσκοιλιότητα**.

Το *σιρόπι* της πικραλίδας είναι άριστο **καθαρπκό** φάρμακο γιο παιδιά, χωρίς να τους προκαλεί ερεθισμούς. Κοτεβάζει τον **πυρετό.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Αν χρηαιμοποιείτε τα αγριαραδίκι ως *διουρητικά*, παίρνετέ το ως *έγχυμα* φύλλων, *αφέψημα* ρίζας ή βάμμο. Ως *έγχυμα* μουλιάζετε για 10 λεπτά 30 γραμμάρια *ρίζας σε 2 φλιτζάνια* βραστό νερό. Πίνετε ένο *φλιτζάνι* τα μεσημέρι και ένο το βράδυ. Τονώνει τα **νεφρά** κι ανακουφίζει από τις **πέτρες** της ουροδόχου **κύστης**.

Ως *αφέψημα*: Βράζετε για 5 λεπτά μία καυταλιά σούπος *ψιλοκομμένες*

ονθισμένες κορυφές ή ρίζες πικροράδικου για κάθε φλιτζάνι νερό. Πίνετε 2-3 φορές τη μέρα για προβλήματα της **χοληδόχου** κύστης, **πέτρες** στη χολή, **δυσπεψία**, **αιμορροΐδες**.

> Σήμερα έχουμε συνεχώς νέα στοιχεία ότι τα αγριοραδίκια μπορεί να έχουν ευεργετική επίδροση στην ηπατική λειτουργία κοι γνωρίζουμε ότι ουτό το φυτό, που οι βοτονοθεραπευτές χρησιμοποιούσαν για αιώνες ως θεραπεία για τις ηπατικές νόσους και ως τονωτικό του ήπατας, είναι πλούσιο σε λεκιθίνη, που οι ερευνητές την ερευνούν τώρα ως μια πιθονή θεραπεία για την κίρρωση του ήποτος, καθώς και σε άλλες ενώσεις που έχει δειχτεί ότι διεγείρουν την παραγωγή χολής πράγμα που βοηθά το ήπαρ να κάνει τη δουλειά του πιο αποδοτικά.

Για ένα *σφέψημσ* ρίζας αγριοράδικων, σιγοβράζουμε για 15 λεπτά δύο *κουτσλάκια* σκόνη ρίζας για κάθε φλιτζάνι νερού. Περιμένουμε να κρυώσει και πίνουμε μέχρι τρία *φλιτζάνια* την ημέρο.

Σε βάμμα, πίνετε 30 σταγόνες μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Για τον **ίκτερο** βράζουμε φύλλα φρέσκο ή αποξεραμένα κοι πίνουμε από ένα κρασοπότηρο 2-3 φορές κάθε μέρα. Αν προσθέσουμε στο *αφέψημσ* και λίγη (μα πολύ λίγη, στην άκρη ενάς *κουταλιού* τσαγιού) *σόδα* ανακουφίζει από **δυσκοιλιότητα**.

Τρώτε φρέσκα φύλλα ωμό ως σαλατικό ή βραστά ως λαχανικό.

Από τα *λουλούδια* του πικροράδικου βγαίνει με *απάστσξη* ένα νερό, που κάνει καλό *στα* **ερεθισμένα μάτιο**. Αλλά χρειάζονται χημικές γνώσεις για να το φτιάξετε.

Ως ισχυρό βοήθημα που μπορεί να κρατήσει μακριά από σας τις **κολπικές μυκητιάσεις** προσθέτετε μια-δυο χούφτες ξερά φύλλα και άνθη πικροράδικων στο νερό του μπάνιου σας.

Φαρμακείο του 1500 μ.Χ.

Το *σιρόπι* από φρέσκο χυμό ραδικιού (με τον αποχυμωτή) είναι *ανακουφιστικό* και *ελμινθοκτόνο* για τα παιδιά. (Προσθέτουμε σε ένα ποτήρι φρεσκοστυμένου χυμού ραδικιών 250 γραμ. ζάχαρη. Τα σιγαβράζουμε στο μπρίκι για 5 ως 10 λεπτά από τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός και δίνουμε στα παιδιά δυο κουταλάκια του γλυκού κάθε μέρα, μέχρι να φύγουν τα **παράσπα** από το έντερο.

Για τους δυνατούς **πόνους** του **συκωτιού**, όπως και για τον δυνατό **βήχα**, οι παλιοί θεραπευτές μάζευαν *κλωνάρια* και *ρίζες* ραδικιών, τα έκοβαν σε ψιλά κομμάτια, τα κοπάνιζαν σε γουδί και τα περνούσαν από τουλουπάνι. Το άσπρο ζουμί τους το άφηναν σε ένα ανοιχτό δοχείο, να ξεραθεί και να κιτρινίσει. Ύστερα το έκαναν σκόνη κι έδιναν στον άρρωστο να πίνει μισή κουταλιά του γλυκού, 3 φορές την ημέρα.

Για να φτιάξετε **καφέ** από ρίζα ραδικιού: αφού πλύνετε καλά τις ρίζες ψήστε τις σε σιγανό φούρνο για τέσσερις ώρες. Θα πρέπει να σπάζουν εύκολα και να δείτε ένα πολύ σκούρο καφετί εσωτερικό. Αλέστε και χρησιμοποιήστε τις όπως τον καφέ.

Προφυλάξεις:
Το αγριοραδίκι δεν πρέπει να δίνεται σε παιδιά κάτω των 2 ετών. Δεν έχει εμφανιστεί περίπτωση δηλητηρίασης από ραδίκια. Για τους κατά τα άλλα υγιείς ενήλικες και τις μη έγκυες, μη θηλάζουσες μητέρες που δεν παίρνουν άλλα διουρητικά, το αγριοραδίκι θεωρείται ασφαλές στις συνιστώμενες ποσότητες. Ωστόσο τα πικρά ραδίκια δεν πρέπει να τρώγονται κάθε μέρα, γιατί μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στο πεπτικό σύστημα. Ε, υπάρχουν και τα άλλα χορταρικά και λαχανικά.

Ρίγανη

Για τους πόνους των δοντιών και των ρευματισμών

Άλλα ονόματα: Αγριορίγανη, Ριανο, Ρούανο, Ορίγανος.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum vulgare*

Ιστορίες για τη ρίγανη: Οι Έλληνες ήξεραν εδώ και χιλιάδες χρόνια τη θεραπευτική αξία της ρίγανης και την χρησιμοποιούσαν *εσωτερικά* (πίνοντας το αφέψημά της) σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κολικούς και *εξωτερικά* για να ανακουφίζουν πρηξίματα που πονούσαν. Οι κυνηγοί όταν σκοτώσουν λαγό, βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη για να μη μυρίσει μέχρι να γυρίσουν σπίτι.

Η ρίγανη όμως έχει πολλές κι ενδιαφέρουσες ιδιότητες, που οι βοτανολόγοι κι οι γιατροί εξακρίβωσαν σιγά-σιγά και έτσι σήμερα γνωρίζουμε ότι το φυτό αυτό με την πικάντικη γεύση μας είναι πολύ χρήσιμο.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24) και το αιθέριο λάδι του.

Πού τη βρίσκουμε: Όλα τα ξερά, χέρσα, πετρώδη, άγρια τοπία είναι γεμάτα άφθονη ανθισμένη ρίγανη από το Μάιο ως τον Σεπτέμβριο και τότε είναι η κατάλληλη εποχή να τη μαζέψουμε, να την αφήσουμε στη σκιά να ξεραθεί και να τη φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνουν. Λέω βάζο και όχι βάζο, γιατί η ρίγανη έχει πολλές χρήσεις κι αν την αγαπήσετε θα χρησιμοποιείτε άφθονη όλο τον καιρό. Αν πάλι βαριέστε να μαζέψετε άγρια ρίγανη, θα βρείτε ήμερη καλλιεργημένη, σε όλα τα σουπερμάρκετ, τα φαρμακεία, τους βοτανοπώλες και τα καταστήματα υγιεινών τροφών. Μόνο που αν δοκιμάσετε μια φορά άγρια ρίγανη, θυμάρι και θρούμπι από μια θαμνώδη περιοχή θα σας φαίνεται μετά ανούσια η καλλιεργημένη.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, *Θυμόλη*, *Καρβακρόλη*, Ταννίνη, *Οριγανένιο*, γόμα, ρητίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό, ορεκτικό, διεγερτικό.

Καταπραϋντικό και *σπασμολυτικό* σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των **πνευμόνων**.

Πολύτιμο γιο πολλό προβλήμοτο του στομαχιού και ιδιοίτερα τη **γαστρική ατονία**. Επίσης στοματάει την **ευκοιλιότητα** αν πιούμε ένα ως δύο *φλιτζανάκια* του καφέ *αφέψημα* ρίγανης χωρίς μέλι.

Επίσης το *αφέψημα* ρίγανης, σε συνδυασμό με σπόρους γλυκάνισου, (βράζοντας μισό *κουταλάκι* από κάθε είδος και προσθέτοντας στο *φλιτζάνι* μισό *κουταλάκι* μέλι) είναι το πιο αποτελεσμοτικό φόρμακο όταν έχουμε **αεροφαγία**, **τυμπανισμό**, **αέρια** που δυσκολεύοντοι νο βγουν.

Αναλγητικό σε οξείς ή χρόνιους **ρευματισμούς** σε πόνους **μυών** και **αρθρώσεων** (τότε πίνουμε 3 *φλιτζάνια* με *εγχύματα* την ημέρα και βόζουμε ζεστά *καταπλάσματα*) και *σε* **πονόδοντο** (με *γαργάρες* ή μασώντας ένα κλαράκι)

Αποχρεμπτικό (ρευστοποιεί τα φλέματα), γι' αυτό ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια **βρογχίτιδα** και **κοκίτη**).

Αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών *σε* **άσθμα** και **φυματίωση** των πνευμόνων.

Στυπτικό, σε **εντερικές** διαταραχές και **πόνους** στην κοιλιά.

Εμμηναγωγό, σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** (μην το φαβάστε, δεν είναι εκτρωτικό).

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι *παρασιτοκτόνο* (σε **φθειρίαση**) και *επουλωτικό* (*σε* **πληγές** που πυορροούν).

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους τρόπους που περιέγραψα ήδη:

Σαν *αφέψημα*: Βράζουμε ένο *κουταλάκι* σε ένα μπρίκι νερό. Πίνουμε ένα *φλιτζάνι* σε κάθε γεύμα, πριν ή μετά.

Ειδικά για τα **αέρια** που δυσκολεύονται να βγουν πρέπει να βράζουμε μισό κουταλάκι ρίγανη και μισό κουταλάκι γλυκάνισο και να το πίνουμε όταν αρχίσει να χλιαραίνει προσθέτοντας στο φλιτζάνι μισό κουταλάκι μέλι. (ακόμη καλύτερα αν αμέσως μετά χαϊδεύουμε κυκλικά την κοιλιά μας με φορά αντίθετη από τη φορά των δεικτών του ρολογιού)

Αιθέριο λάδι: ρίχνουμε 2-3 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, 2-3 φορές τη μέρα και το τρώμε.

Στο μπάνιο είναι *καταπραϋντική* και *τονωτική*, με όποιο τρόπο κι αν τη χρησιμοποιήσουμε, είτε ρίξουμε κλαράκια στο ζεστό νερό του μπάνιου, είτε βράζοντας μια χούφτα (30 γραμμάρια) ρίγανη σε ένα λίτρο νερό και το ρίξαυμε στο ζεστό νερό του μπάνιου.

Για **πόνους** των **μυών** και των **αρθρώσεων**, μπορούμε να βάζουμε τοπικά ζεστά *καταπλάσματσ* από βρασμένη ρίγανη, που τα σκεπάζουμε με ζεστά πίτουρα.

Μία πολύ καλή λοσιόν για τους **πόνους**
των **ρευματισμών** και γενικά των **αρθρώσεων**
μπορείτε να φτιάξετε με 5 ml αιθέριο λάδι ρίγανης
και 95 ml αλκοόλης απά *δεντρολίβανο*,
που θα μπορούσε να σας ετοιμάσει ή να σας φέρει
ένα Ομοιοπαθητικά φαρμακείο, αν τα ζητήσετε. *(Συνταγή του Γάλλου γιατρού Valnet)*.

Ροδακινιά

Εκτός απ' όλα τα άλλα, δυναμώνει τα μαλλιά

Επιστημονικές ονομασίες: *Amygdalus persica. Persica vulgaris.*

Ιστορίες για τη ροδακινιά, που καλλιεργείται για τα θαυμάσια φρούτα που μας δίνει, τους «*μαστούς της Αφροδίτης*», αλλά η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί για ιαματικούς σκοπούς όλα τα άλλα, εκτός από τους καρπούς. Γιατί, βέβαια, η ροδακινιά δεν βγάζει μόνο ροδάκινα, αλλά και *φύλλα, μπουμπούκια*, και *κουκούτσια*. Κι όλα αυτά έχουν κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς και η φλούδα του δέντρου.

Παλιά μάλιστα στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν όλα τα άλλα που δίνει η ροδακινιά, εκτός από τους καρπούς της, που τους θεωρούσαν ύποπτους.
Ενώ σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν καμιά από τις θεραπευτικές ιδιότητες της ροδακινιάς και τρώνε τους καρπούς της.

Χρήσιμα μέρη: Τα *φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια, τα κουκούτσια* των καρπών και η φλούδα του δέντρου (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδακινιές καλλιεργούνται συστηματικά σε πολλές περιοχές της χώρας μας, ιδιαίτερα στη βόρεια Ελλάδα. Αλλά και σε όποιον κήπο εξοχικού σπιτιού φυτέψουμε μια-δυο θα πιάσουν και θα μας χαρίζουν σε 3-4 χρόνια όχι μόνο θαυμάσιους καρπούς, που δε θα έχουν βέβαια καμιά σχέση με τα ξινά, άνοστα τεράστια ροδάκινα που βρίσκουμε συνήθως στην Αγορά, αλλά και όλα τα άλλα χρήσιμα θερα

πευτικά συστατικά που μας χαρίζει το δέντρο αυτό, που πρέπει να τα μαζεύουμε από νεαρά δέντρα την άνοιξη και τα ξεραίνουμε στον ίσκιο, Τα φύλλα τον Ιούνιο και Ιούλιο, τα κουκούτσια των ώριμων καρπών το καλοκαίρι. Τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. (Μην ξεχνάτε, αν αποφασίσετε να διατηρείτε πολλά βάζα, να γράψετε σ' ένα αυτοκόλλητα τι περιέχει καθένα...)

Δραστικές ουσίες: *Αμυγδαλίνη*, αιθέριο λάδι, Βιταμίνη Α, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *φύλλα* είναι αντισπασμωδικά, με ανακαυφιστική επίδραση στον **κοκίτη**, **στο άσθμα**, στις **νεφροπάθειες**, και στις **κυστίτιδες**.

Είνοι επίσης *αποχρεμπτικό*.

Ελαφρά *υποκτικά* σε **δυσκοιλιότητα**.

Διουρητικά. Αυξάναυν την αύρηση, βαηθώντας έτσι όσαυς έχουν **αρθριτικά** ή **πέτρες** στα **νεφρά**.

Ανθελμινθικά (σκοτώνουν τα **παράσιτα του εντέρου**).

Ηρεμιστικά, καταπραϋντικά. Μάλιστα όταν δίνουμε σε έναν έφηβο ένα φλιτζάνι κάθε βράδυ, έχαυν την ιδιάτητα να σταματούν τις **νυχτερινές ονειρώξεις** (ρεύσεις).

Ωστόσο η *κατάχρηση* των φύλλων της ροδακινιάς -και μάλιστο αν προέρχονται από δέντρα ραντισμένα με φυτοφάρμακα- είναι δυνατό να προκαλέσει **δηλητηρίαση**.

Η *σκόνη* από ξερά φύλλα χρησιμοποιείται ως επουλωτικό σε **εγκαύματα, πληγές και τρούματα**. Σταματάει τις **αιμορραγίες** που προέρχονται από τις πληγές και τις βοηθάει να επουλωθούν πιο γρήγορα.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ τα *φύλλα, τα μπουμπούκια* και τα *λουλούδια* κοπανισμένα, χρησιμοποιούνται ως *κατάπλασμα* σε **κολικούς** και **στομαχόπονους**.

Η *φλούδα* του δέντρου είναι *αντιπυρετική*, όταν βράσει μέσα σε άσπρο κρασί.

Ως *κομπρέσα, ποδόλουτρο ή μπάνιο των χεριών* ανακου-

φίζουν οπό τους πόνους των **ρευματισμών**, του **έρπητα ζωστήρα** και από **φαγούρα**. Επίσης είναι *ευεργετικά για τα* **μαλλιά**, ακόμη και σε **αρχή κασίδας.**

Πώς αλλιώς χρησιμοποιούντοι:

Ως *αφέψημα*. Βρόζουμε ένο ως δυο *κουταλάκια* λουλούδια, ανάλογο με την ηλικία, γιο κάθε *φλιτζάνι*. Πίνουμε 1-2 φλιτζάνια την ημέρα.

Ως *έγχυμα*. Μουλιάζουμε για 10 λεπτά σε ζεστό νερό ένα ως δυο *κουταλάκια λαυλαύδια* ροδακινιός για κάθε *φλιτζάνι*, και πίνουμε 1 ως 3 *φλιτζάνια την* ημέρα. Είναι *ανθελμινθικό* πολύτιμο σε **νεφρίτιδες** αλλά και για την **καταρροή**.

Ως *έγχυμα*, μπορούμε επίσης να μουλιάζουμε γιο 20 λεπτά 60 γρομμάριο λουλούδια ή φύλλα σε ένα λίτρο ζεστό νερό γιο *υπακτικό* και *διουρητικό*, κατάλληλο τόσο γιο ποιδιά όσο και γιο μεγάλους.

Αν βράσουμε για 10 λεπτά 30 γραμμάριο φλούδας από κλαδιά ροδακινιάς σε ένα λίτρο νερού είναι ένα καλό ρόφημα για τη **χρόνια βρογχίτιδα** και τον **παροδικό βήχα** (πίνουμε από μια *κουταλιά* ως ένα *κρσσοπότηρο* την ημέρα, ανάλογα με την ηλικία και την περίπτωση).

Το *«δάκρυ»* που βγάζει το δέντρο, αν το χαράξαυμε, μποραύμε να το προσθέσουμε σε κρασί ή σε αφέψημα βοτάνων και να το χρησιμοποιούμε όταν έχουμε **βήχα** ή **βραχνάδα**. Το ίδιο καθαρίζει και δυναμώνει τους πνεύμονες των **φυματικών**.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε **εγκαύματα** μπορούμε να κάναυμε καταπλάσματα με φύλλα ροδακινιάς, ψιλακομμένα μαζί με ίση ποσότητα *μαϊντανού και ελαιόλαδου*.

Αφέψημα γιο *κομπρέσα*: Βράζουμε μισή χούφτα φρέσκα ή ξερά φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Για *ανακουφιστικό μπάνιο ποδιών και χεριών* βράζαυμε δυο χούφτες φύλλα και λαυλούδια σε ένα λίτρο νερό κι αυτό

το ρίχνουμε στη λεκάνη που θα κάνουμε το τοπικά λουτρό.

Σύμφωνα με μιο συνταγή του *Culpepper*, (17ος αιώνας) ον θρυμματίσουμε *κσυκούτσια* και το βρόσουμε σε *ξύδι* μέχρι να γίνουν πολτός και τον απλώσουμε σε ένα κεφάλι με **αδυνατισμένα ή αραιωμένα μαλλιά**, θα δυναμώσουν και θα φυτρώσουν καινούρια.

Και μία παλιά ελληνική συνταγή λέει ότι όσοι ποθαίνουν **κασίδα** (ένα είδος **ψώρας** που κάνει τα μολλιά να πέφτουν τούφα-τούφα κι αφήνει το κεφάλι γουλί) μποραύν να προλάβουν το κακό στην αρχή του *βράζοντας λουλούδια ροδακινιάς και πλένοντας συχνά το κεφάλι τους με το αφέψημα*.

Μπορείτε επίσης να φτιάχνετε ένα *σιρόπι υπακτικό* και καταπραϋντικά για παιδιά με 50 γραμ. *έγχυμα* από άνθη ροδακινιάς και 950 γραμμάρια *σιρόπι* ραδακινιάς, παυ γίνεται αν μουσκέψουμε 100 γραμμάρια λουλούδια και 100 γραμμάρια ζάχαρη επί 12 ώρες σε 1 λίτρο νερό. Ύστερα βράζουμε ελαφρά, για 5 λεπτά, μαζί το έγχυμα και το σιρόπι, το σαυρώνουμε περνώντας με πίεση από βαμβακερό τουλουπάνι και όταν κρυώσει το φυλάμε σε σκούρα γυάλινο μπουκάλι μέσα στο ψυγεία. Δίνουμε 1-3 καυταλάκιο του γλυκαύ πριν τον ύπνο (καλό είναι να πλέναυν μετά τα δοντάκια τους).

Ροδιά

Όχι μόνο σκοτώνει τις αμοιβάδες και την ταινία αλλά και σβήνει ρυτίδες

Άλλα ονόματα: Πουνίκη, Ροιά, Ρογδιά, Ρωβηά.

Επιστημονική ονομασία: *Punica granatum*

Ιστορίες για τη ροδιά: Οι καρποί της θεωρούνται από τα αρχαία χρόνια, σύμβολο γονιμότητας. Ο σοφός *Σολομών* περιέγραψε τα ρόδια στο *«Άσμα Ασμάτων»* ως σύμβολο των ωραίων αισθημάτων που κρύβονται κάτω από τραχύ κάλυμμα.

Αλλά τα λουλούδια του δέντρου έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και μάλιστα τις ίδιες κι όταν είναι φρέσκα όπως κι όταν ξεραθούν (κάτι που λίγα άλλα φυτά και βότανα το μπορούν).

Και η φλούδα της ρίζας, τα κλαδιά και τα λουλούδια έχουν μερικές αποτελεσματικές θεραπευτικές ιδιότητες, όταν χρησιμοποιούνται κάτω από ορισμένες προφυλάξεις.

Η φλούδα της ρίζας και η φλούδα του καρπού της ροδιάς έχουν μεγάλη ιστορία σαν ταινιοκτόνο και παρασιτοκτόνο του εντέρου και το συνιστούσαν εδώ και πολλούς αιώνες ο *Κέλσος*, ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος*...

Όσοι εργάζονται πνευματικά καλό είναι να τρώνε αρκετά ρόδια όταν είναι η εποχή τους.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, τα σπέρματα του καρπού, η φλούδα της ρίζας, των κλαδιών και του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδιές καλλιεργούνται σε όλη την Ελλάδα. Μπορείτε να βρείτε εύκολα κι όσοι έχουν εξοχικό σπίτι με κήπο αξίζει να φυτέψουν μία. Ρόδια βρίσκουμε σε καλά μανάβικα το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Τα *λουλούδια* έχουν στυφή γεύση, όπως και η *φλούδα* του καρπού. Περιέχουν *Πελετιερίνη*, Ταννίνη (ένα αλκαλοειδές που μπορεί να γίνει επικίνδυνο), *Πουνικίνη*, *Μεθύλια*, *Ισοπελετιερίνη*, *Ψευδοπελετιερίνη*, *Ελλαγικό* και *Γρανατοτανικά οξέα*, Μαννίτη, Κάλιο, Φώσφορο κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η *φλούδα* ακοτώνει την **ταινία** και τα άλλα *σκουλήκια* του εντέρου με *αφέψημα*, παυ γίνεται βράζαντας 60 γραμ. φλούδες σε μισό λίτρο (*δυο ποτήρια*) νερού, μέχρι να μείνει το μισό και πίνουμε ένα ποτήρι κρασιού τη φορά κόθε 15 λεπτά. Επειδή προκαλεί ναυτία και εμετό, μπορούμε να τα αρωματίσαυμε με μέντα και να του βάλαυμε λίγη ζάχαρη. Μετά από μιάμιση ώρα κάνουμε ένα *κλύσμα*.

Επίσης, η *φλούδα* σκοτώνει τις **αμοιβάδες**, με *αφέψημα*, αφού προηγηθεί *αυστηρή δίαιτα*. Εκτός από το *αφέψημα* πρέπει να *πίνουμε* το πρωί, με άδεια στομάχι δύοτρεις *κουταλιές* χυμό από φρέσκο ρόδι και μετά μια ώρα άλλο τόσο παρθένο ελαιόλαδο.

Πίνοντας κάθε πρωί, με άδειο *στομάχι* δύο-τρεις *κουταλιές* χυμό απά φρέσκο ρόδι σταματάμε την **ευκοιλιότητα**.

Επειδή η *φλούδα* είναι και *στυπτική* χρησιμαπαιείται στην Ινδία σε **διάρροιες** και χρόνια **δυσεντερία**.

Στυπτικά είναι και τα *λουλούδια* της ροδιάς, γι' αυτό μπαρούμε να τα χρησιμοποιούμε με πλύσεις για τη **λευκόρροια**, **τη βλεννόρροια**, τις **αιμορροΐδες** για τους **διαλείποντες πυρετούς** και με *γαργάρες* για τον πονεμένο λαιμό και τις **πυώδεις αμυγδαλές**.

Ο χυμός από τα σπέρματα του ροδιού χρησιμοποιήθηκε από τον *Ιπποκράτη* κι αργότερα απά τη Λαϊκή Θεραπευτική σαν *ευστόμαχος* και *αφροδισιακός*.

Αν δουλέψουμε χυμό ροδιού με ίση ποσότητα παρθένου ελαιόλαδου φτιάχνουμε ένα γαλάκτωμα που διώχνει τις **κηλίδες του δέρματος** και σβήνει πολλές **ρυτίδες**. (Αλλά πρέπει να το διατηρούμε στο ψυγείο, γιατί δεν έχει τα συνήθη συντηρητικά).

Πώς χρησιμοποιείται:

Τις φλούδες της ρίζας και του καρπού της ροδιάς πρέπει να τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια πριν αποξηρανθούν. Την ξερή φλούδα πρέπει να τη μουσκεύουμε 24 ώρες πριν τη βράσουμε.

Σαν σφέψημα στις περισσότερες περιπτώσεις βράζουμε 30-50 γραμμάρια φλούδα του καρπού σε ένα λίτρο νερού. Πίνουμε 2-3 κρασοπότηρα την ημέρα.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, πλύσεις του κόλπου σε **λευκόρροια** ή επιθέματα και πλύσεις σε **αιμορροΐδες** βράζουμε 300 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό ή κάνουμε έγχυμα μουλιάζοντας τα φύλλα για 20 λεπτά σε ένα λίτρο ζεστό νερό.

Προφυλάξεις:
Τις συνταγές με φλούδες ροδιού δεν πρέπει να τις χρησιμοποιείτε σε παιδιά μικρότερα από 5 χρόνων, ούτε σε έγκυες και σε πολύ νευρικά άτομα.
Πιθανές παρενέργειες: Οι μεγάλες δόσεις φλούδας ίσως προκαλέσουν εμετό.

Ρολογιά

Καταπραϋντικό, για άγχος και αϋπνία

Άλλα ονόματα: Passiflora, Παθανθές, Πάθη του Χριστού, Τεφερλίκι.

Επιστημονική ονομασία:
Passiflora incarnata / coerulea.

Τι είναι: Αυτό το όμορφο αναρριχώμενο φυτό, που τα λουλούδια του ακολουθούν την πορεία του ήλιου και οι στήμονές του μετακινούνται ανάλογα θυμίζει τα ηλιακά ρολόγια που υπάρχουν στον Εθνικό Κήπο (γι' αυτό ονομάστηκε ρολογιά). Βγάζει ένα καρπό που τρώγεται και έχει μερικές φαρμακευτικές ιδιότητες που χρησιμοποιούνται πολύ από την ιατρική και σε αρκετά φάρμακα.

Αυτό το βότανο είναι ένα ήπιο ηρεμιστικό και καταπραϋντικό και μπορεί να είναι καλό για την αντιμετώπιση της *στενοχώριας*, του *στρες*, της *αϋπνίας* και ίσως για την πρόληψη του *εμφράγματος*. Εξάλλου, οι Ίνκας χρησιμοποιούσαν θρυμματισμένα φύλλα της ρολογιάς σε καταπλάσματα πάνω σε κοψίματα και μώλωπες.

Την ονομασία «*Πάθη του Χριστού*» την οφείλει στον δρ *Νίκολα Μονάρντες* της Σεβίλλης που υπέφερε από τύψεις συνειδήσεως για την σφαγή των Ίνκας που είχαν διαπράξει οι πατριώτες του Ισπανοί το 1550 στις περουβιανές Άνδεις. Κατ' αυτόν οι τρεις στύλοι του ύπερου του φυτού αντιπροσώπευαν τα τρία καρφιά του Σταυρού. Η ωοθήκη του έμοιαζε με σφυρί. Η στεφάνη του θύμιζε το ακάνθινο στεφάνι. Και τα 10 πέταλα του παρέπεμπαν στους 10

αποστόλους, εκτός του *Ιούδα* του προδότη και του *Πέτρου* που αρνήθηκε τον *Χριστό*.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα τμήματα του φυτού εκτός από τις ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34).

Πού τη βρίσκουμε: Αξίζει να φυτέψουμε μια σε μεγάλη γλάστρα, γιατί είναι και όμορφο φυτό. Μπορούμε όμως και να αγοράσουμε εύκολα ξεραμένα φυτά σε πολλές από τις διευθύνσεις που σας δίνω στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Η ρολογιά περιέχει ισχυρά ηρεμιστικές ουσίες (*ματρόλη, αιθυλοματρόλη* και *φλαβονοειδή*) καθώς και ουσίες που είναι ισχυρά διεγερτικές (χημικά harmala). Καθώς και Πασιφλορίνη, *Αρμίνη* και *Αρμόλη*. Το βότανο έχει «ισύνθετη δραστηριότητα» στο κεντρικό νευρικό σύστημα με ήπια ηρεμιστική / καταπραϋντική επίδραση παρά την παρουσία διεγερτικών.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό, Καταπραϋντικό των νεύρων, που καταπολεμά αποτελεσματικά το **άγχος** και την **αϋπνία**, την **υστερία**, την **επιληψία** και κάθε **νευρασθένεια**. Είναι το κυριότερο φυτό στα διάφορα μείγματα βοτάνων που κυκλοφοραύν τελευτοίο για την οϋπνία και τα **στρες**, μαζί με *χσμομήλι* και άλλα καταπραϋντικά βότανα.

Ως *πεπτικό* βοήθημα η *ραλογιά / πσσιφλόρα* μπορεί να ηρεμήσει τον λείο μυ που επενδύει τον πεπτικό σωλήνα, γι' αυτό θεωρείται παραδοσιακά ως ένα **σπασμολυτικό πεπτικό** βοήθημα.

Και επειδή η σπασμολυτική δράση της ραλαγιάς δεν χαλορώνει μόνο τον πεπτικό σωλήνα αλλά και άλλους λείους μύες, όπως η μήτρα, χρησιμοποιείται παραδοσιοκά και για **εμμηνορροϊκές δυσφορίες**.

Ηρεμιστικό και *τανωτικό* σε **υπερκόπωση** και σε **ψυχονευρωτικές** καταστάσεις παυ δημιαυργούνται συχνά την περίοδο της **εμμηνόπαυσης** και απά **δυσμηνόρροια**.

Υπάρχουν επίσης μελέτες που έδειξαν ότι η ρολογιά βοηθά στην ανακαύφιση του πόναυ ότι σκοτώνει πολλαύς πα-

θογόνους **μύκητες** και **βακτηρίδια** και ότι οι Ίνκας που την χρησιμοποιούσαν γιο την **επούλωση τραυμάτων** ήξεραν τι έκαναν.

Ο καρπός της ρολογιάς είναι *διουρητικός*. Ελαπτώνει ελαφρά την **αρτηριακή πίεση** και αυξάνει την αναπνοή. Χρησιμοπαιείται επίσης στη **διάρροια**, σε **δυσεντερία** και στις **νευραλγίες**.

Όσα για το αν τα χημικά *harmala* στη ρολογιά, που διαστέλλουν και τις στεφανιαίες αρτηρίες των ανθρώπων, άπως έγινε σε μελέτες με ζώα, είναι μια γοητευτική πιθανότητα που ίσως να βαηθήσει την **πρόληψη εμφραγμότων**, όταν θα έχουν γίνει αρκετά διπλά - τυφλά πειράματα, ώστε να την αποδεχθεί και η κλασική ιατρική.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμσ*: Μουλιάζουμε για 8 λεπτά 20 γραμμάρια *φύλλσ* και *λουλαύδια* ρολαγιάς σε ένα λίτρο ζεστού νερού.

Για την **αϋπνία**, πίνουμε ένα φλιτζάνι *έγχυμα* πριν πάμε για ύπνο. Για τις περισσάτερες άλλες χρήσεις, πίνουμε μέχρι 3 *φλιτζάνια* την ημέρα.

Σαν *αφέψημσ*: Βράζουμε 20 γραμμάρια ξερά *φύλλα* και *λουλαύδισ* ρολογιάς σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 πατήρια την ημέρα.

Σε βάμμα, χρησιμαπαιαύμε 30 σταγόνες σε μισό ποτήρι νερά μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Για πρώτη βοήθεια σε ασήμαντα **κοψίματα** ή **γδαρσίματα**, αφαύ τα πλύνουμε τα επιδέναυμε με 2-3 θρυμματισμένα *φύλλα* και *άνθη* ρολογιάς.

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να δίνουμε ούτε *αφέψημσ* ούτε *βάμμα* ρολογιάς σε μικρά παιδιά κάτω των 2 ετών.

Σαπουνόχορτο

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγά

Άλλα ονόματα: Σαπωναρία η φαρμακευτική, Σαπωνόχορτο, Τσουένι, Χαλβοδόριζα, Σαπουνόριζα, Σαπνιά.

Επιστημονική ονομασία: *Saponaria officinalis*.

Τι είναι: Από τις ρίζες του θάμνου αυτού παρασκευάζεται το *τσουένι*. Επειδή περιέχουν *σαπωνίνη* μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πλύσιμο μεταξωτών και μάλλινων ρούχων (Ένα χιλιοστό της φθάνει για να κάνει σαπουνάδα στο νερό). Έχει όμως το σαπουνόχορτο και μερικές πολύ χρήσιμες θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμο μέρη: ρίζωμα, λουλούδια, φύλλα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 25)

Πού το βρίσκουμε: Σε πολλούς εξοχικούς φράχτες στις άκρες των δρόμων, σε θαμνώδεις, άγονες περιοχές. Ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο και συλλέγεται από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο. Η ρίζα της ξεραίνεται και πουλιέται σε κυλινδρικά κομμάτια, από πολλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: *Σαπωνίνη, Σαπαρουμπίνη, Βητεξίνη, γόμα, Σαπονα-ρίνη*, βιταμίνη C, ρετσίνι κ.ά.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Χολαγωγό.

Κάνει καλό στον **ίκτερο**.

Προκαλεί υπερεκκρίσεις των αδένων. Βοηθάει τη **χώνευση**.

Διουρητικό, ιδιαίτερα καλό για όσους υποφέρουν από **ρευματισμούς**, **αρθριτικά** κι από **παθήσεις των νεφρών**.

Καθαρτικό. Αποχρεμπτικό. Αντιρρευματικό.
Τονωτικό και ορεκτικό. Ρίχνει τον **πυρετό** *(εφιδρωτικό)*.
Το *αφέψημα* των ριζών του σαπουνόχορτου είναι αποτελεσματικό σε **δερματίτιδες**, «**καλόγηρους**», **εκζέματα**, **ακμή**, και σε **λειχήνες**.

Πώς χρησιμοποιείται:
Σον ελαφρό *αφέψημο*: Βράζουμε 15 γραμμόρια *ριζώματος* σε ένα λίτρο νερό για δύο λεπτό και σουρώνουμε ΑΜΕΣΩΣ. Πίνουμε ένα φλιτζάνι πριν από κάθε κύριο γεύμα, για **ίκτερο**, αρρώστιες των σπλάχνων **(ειλεό)** κοι για το «πιάσιμο» από **ρευματισμούς**.
Για μια πιο οποτελεσματική χρήση μουλιάζουμε 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένη *ρίζα* ή 3-4 κουταλιές αποξεραμένο φυτό, για 6 ως 8 ώρες, σε ένα λίτρο νερό. Ύστερα το βράζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει και το σουρώνουμε. Αν το προσθέσουμε στο νερό του *μπάνιου* βοηθάει στη θεραπεία του **εκζέματος** και αρκετών άλλων ελαφρών δερματοπαθειών.
Ένα αποτελεσματικό *σιρόπι* για τον **έρπητα ζωστήρα** μπορούμε να κάνουμε με *έγχυμα* από ενάμισι γραμ. φύλλα *σαπουνόχορτου*, 5 γραμ. *φύλλα βοϊδόγλωσσας* (λέγεται και *άγχουσα* η *φαρμακευτική*), 3 γραμ. *λάπαθο*, 40 γραμ. *γλυκερίνη* και 200 ml *νερό*. Πίνουμε ένα κουταλάκι πριν από τα δύο κύρια γεύματα.
Ένα *αφέψημα* με 125 γραμ. *ρίζες* σε ένα φλιτζάνι νερά που τα ανακατεύαυμε με ένα λίτρα *τυρόγαλα* (το ζουμί που βγαίνει από το τυρί κι από το γιαούρτι) γίνεται καλή λοσιόν για την **ακμή** και τις **λειχήνες** *(γιατρός Valnet)*.
ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το πλύσιμο των μαλλιών με *αφέψημα* (βράζοντας 70 γραμμάρια *σνθισμένες* καρυφές σε ένα λίτρα νερό) μειώνει την **τριχόπωση**.
Οι *ανθισμένες* κορυφές τοποθεταύνται πάνω σε λειχήνες, **εκζέματα**, **έρπητα ζωστήρα** *(Λαμπέρ-Καζίν)*.

Σέλινο

για την υπέρταση, το ουρικό οξύ, τους ρευματισμούς, τα αρθριτικά...

Άλλα ονόματα: Άπιο το βαρύοσμο, Κερεβύζι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Apium graveolens, Apium sativum.*

Όλοι το ξέρουμε, αλλά...: Το σέλινο το χρησιμοποιούσαν στα γλέντια τους οι αρχαίοι Έλληνες για να μη μεθάνε. Έκαναν στεφάνια σέλινου που τα έβαζαν στο κεφάλι τους. Σήμερα το βάζουμε στη φασολάδα αλλά βοηθάει και στο *ξεμέθυσμα* και στ' *αρθριτικά* και σε άλλα...

Είναι κατάλληλο για τους διαβητικούς και για όσους πρέπει να μην τρώνε το αλάτι. Αλλά δεν πρέπει να τρώνε πολύ όσοι έχουν πέτρες οξαλικού ασβεστίου στα νεφρά τους.

Ενώ το σέλινο χρησιμοποιείται περισσότερα από 2.000 χρόνια από τους Κινέζους θεραπευτές για τη θεραπεία της *υπέρτασης*, οι δυτικοί γιατροί συνιστούν στους ασθενείς να αποφεύγουν το σέλινο επειδή, λέει, είναι πλούσιο σε νάτριο σε σύγκριση με άλλα λαχανικά -0,35 του γραμμαρίου το κοτσάνι- μην τους αυξήσει την *πίεση**.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι *ρίζες* και οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36). Υπάρχουν δύο είδη: Τα κοινό και το γογγυλόριζο.

Πού το βρίσκουμε: Στα μανάβικα και τις λαϊκές αγορές. Σπόρους μπορούμε να χρησιμοποιούμε μόνο από σέλινο που φυτέψαμε σε

δικό μας κήπο, γιατί οι σπόροι που πουλάνε στα γεωργικά είδη έχουν περαστεί από τέτοιο και τόσα φάρμακα, για να διατηρούνται, που είναι τελείως ακατάλληλοι γιο θεραπευτική χρήση (θα πετύχαιναν να μας αρρωστήσαυν αντί να μας κόνουν καλά). Υπάρχει και το *αγριοσέλινο*, που φυτρώνει σε παραθαλάσσια εδάφη με βαλτόνερα.

Δραστικές ουσίες: Στους σπόρους και στα φύλλα αιθέριο λάδι, ένας φλαβονικός *γλυκοζίτης*, *Βεργαπτένη*, Νιτρικό κάλιο, Απιίνη, *Μανίτης*, Βιταμίνες Α, C, Φολικό οξύ και ιχνοστοιχεία (Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορος κ.α.) που κάνουν το αποξηραμένο οέλινο κατάλληλο για υποκατάστατο αλατιού.

Χρήσιμα μέρη: Τα *φύλλα*, οι *ρίζες* και οι *σπόροι*. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28). Υπάρχουν δύο είδη: Το κοινό και το γογγυλόριζο.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Οι ερευνητές στο Πονεπιστήμιο του Σικόγο ονακάλυψαν πρόσφοτα ένα χημικό στο σέλινο που λέγετοι *3-βουτυλοφθαλίδη*, το οποίο μειώνει την πίεση αίματος σε αρουραίους χαλαρώνοντας τον λείο μυ που επενδύει τα αιμοφόρα αγγεία, που έτσι διαστέλλονται. Όταν τους έδιναν καθημερινά μια δόση ισόποση με αυτή που υπάρχει σε 4 κοτσάνια σέλινο, εκδηλωνόταν πτώση 13% στην πίεση των αρουραίων και πτώση 7% στη χοληστερίνη τους.

*Αν η *3-βουτυλοφθαλίδη* λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο στους ανθρώπους -και γιατί όχι;- αυτό σημαίνει ότι οι Κινέζοι θεραπευτές είχαν δίκιο να παραβλέπουν τα κλασικά φάρμακα για την πίεση αίματος για χάρη του σέλινου, το οποίο μπορεί να παρέχει το ίδιο όφελος χωρίς κομιά από τις πορενέργειες που πορέχουν τα φάρμακα, όπως η σεξουαλική ανικανότητα, η ζαλάδα κλπ.

Η *ρίζα* είναι *διουρητική* όταν πίνουμε το *σφέψημα* της και *εμμηναγωγό* (αλλά αν το πιουν μητέρες που θηλάζουν θο τους κοπεί το γόλα).

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί το σέλινο για τους **ρευματισμούς** και τα **αρθρπικά** καθώς και σε **βρογχίτιδες**, **πυρετό** και για τις **χιονίστρες**.

Είναι *αντιμετεωρικό* (κατά των **αερίων**) και *αντιδιαβητικό*.

Οι *σπόροι* του σέλινου είναι *ορεκτικοί* και *διεγερτικοί* κι αν μασήσει μερικούς (ένα κουταλάκι του γλυκού) ένας **μεθυσμένος** θα ξεμεθύσει. Και όταν μασήσουμε χλωρά φύλλα μειώνει την **κακοσμία** του στόματος.

Αφροδισιακό: Αυξάνει τη σεξουολική όρεξη.

Το σέλινο περιέχει επίσης ενώσεις που λέγονται ψωραλένες οι οποίες ίσως βοηθούν στην πρόληψη της **ψωρίασης**, μιας χρόνιας δερματικής κατάστασης που χαρακτηρίζεται από κόκκινους λεκέδες και λέπια.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *σφέψημα* για τα **αρθριτικά**, τη **διάρροια** και *διουρητικό*. Βράζουμε 30 γραμ. *φύλλα* και *κλωνάρια* ή ρίζα σέλινου σε ένα λίτρο νερό, το φυλάμε στο ψυγείο και πίνουμε επί μία εβδομάδα ένα ποτήρι, νηστικοί το πρωί, αφού το ξεπαγώσουμε για μια ώρα.

Το ζεστό *σφέψημα* 25-30 γραμμαρίων φύλλων μέσα σε φρέσκο γάλα, όταν το πίνουμε νηστικοί έχει ευεργετική δράση σε **καταρροή** και σε **υγρό άσθμα** *(γιατρός Λ. Σπύρου)*, κατεβάζει την **υπέρταση** και το **ουρικό** οξύ και ηρεμεί τις κρίσεις των **αρθριτικών**.

Σον *αφροδισιακό* χρησιμοποιούμε το λάδι των *σπόρων* του ή μπορούμε να βάλουμε μία κουταλιά *σπόρους* (όχι όμως σπόρους αγορασμένους από γεωργικά είδη, όπως ξαναείπαμε) σε ένα *φλιτζάνι* ζεστό νερό για μισή ώρα και πίνουμε από μία *κουταλιά* της σούπας κάθε 4 ώρες. Αν βρούμε *αιθέριο* λάδι, είναι αρκετές 2 σταγόνες κάθε φορά σε μία κουταλιά νερό. Αλλιώς μασάμε 2-3 ωμά κλωνάρια.

Για τις **χιονίστρες** μπορούμε να βράσουμε μισό κιλό σέλινο σε 2 λίτρα νερό κι όπως είνσι ζεστό να το βάζουμε σε μία λεκάνη και να κάνουμε *χειρόλουτρο* ή *ποδόλουτρο*, που πρέπει να επαναληφθεί μερικές ημέρες για να είναι αποτελεσματικό.

Προφυλάξεις:
Αν παίρνετε φάρμακα για υψηλή πίεση αίματος, μη τα διακόψετε για να δοκιμάσετε το σέλινο ή όποιο άλλο φάρμακο χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Εκτός αν έχετε ελαφρώς υψηλότερη από τη φυσιολογική πίεση και δεν παίρνετε φάρμακα, οπότε μπορείτε να τρώτε για μια εβδομάδα 4 κοτσάνια σέλινο την ημέρα, να δείτε αν σας βοηθάει.

Σινάπι

Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραιμία

Άλλα ονόματα: Λαψάνα, Λαψανόβρουβα, Αγριόβρουβα, Βρούβα, Σινούρι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Sinapis alba* (το άσπρο) *Sinapis nigra* (το μαύρο) *Sinapis arvensis* (το άγριο).

Ιστορίες για το σινάπι, που χρησιμοποιείται από την εποχή του *Ιπποκράτη*. Το καλλιεργούσαν το Μεσαίωνα στην Ευρώπη για λόγους φαρμακευτικούς και ως συντηρητικό των τροφών, γιατί σταματάει τη δράση των βακτηριδίων.

Οι περισσότεροι Έλληνες γνωρίζουν το σινάπι σαν ένα χορταρικό που αρχίζει από Σ, και άρα απαγορεύεται σε όσους έχουν προβλήματα με τα νεφρά τους και σαν πρώτη ύλη της μουστάρδας. Εδώ θα δούμε όλες τις άλλες ιδιότητες των δύο κύριων ειδών που καλλιεργούνται, (λευκού και μαύρου), που έχουν πολλαπλές χρήσεις.

Από την Ιατρική χρησιμοποιούνται κυρίως οι άσπροι-κιτρινωποί σπόροι και μόνο για εξωτερική χρήση. Στην κουζίνα χρησιμοποιείται το *άσπρο* και το άγριο. Στη Φαρμακοποιία το μαύρο.

Το σινάπι μας παρέχει θρεπτικά στοιχεία που καταπολεμούν την *καρδιοπάθεια* και τον *καρκίνο*. Περιέχει *ινδόλες*, τις *φυτοχημικές ενώσεις*, οι οποίες σύμφωνα με τελευταίες ανακαλύψεις απενεργοποιούν τα ισχυρά *οιστρογόνα* που διεγείρουν την ανάπτυξη όγκων.

Είναι επίσης γεμάτο σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα. Ένα πιάτο μαγειρεμένο σινάπι παρέχει 60 mg βιταμίνη C, και άφθονη βήτα-καροτίνη, τα αντιοξειδωτικά που μπορούν να προλάβουν διάφορες μορφές *καρκίνου* και την *καρδιοπάθεια* και φαίνεται να βοηθούν τα *ανοσοποιητικό* σύστημα να καταπολεμά τις *λοιμώξεις*. Περιέχει επίσης περισσότερο από 10% της ημερήσιας ανάγκης μας για σίδηρο, που προστατεύει από την αναιμία, καθώς και ασβέστιο που βοηθά στην κατασκευή γερών οστών και προστατεύει από την οστεοπόρωση.

Χρήσιμα μέρη: Οι *σπόροι* (από τους οποίους γίνεται η μουστάρδα) και τα φρέσκα φύλλα του (που είναι και πολύ εύγευστο χορταρικό).

Πού το βρίσκουμε: Το άσπρο σινάπι ευδοκιμεί σε ηλιόλουστα ασβεστώδη εδάφη κι όπου βρέχει ελάχιστα. Το μαύρο θέλει πολλή υγρασία. Θα τα βρείτε σε πολλά χωράφια, σε ερειπωμένους τοίχους, σε σκουπιδότοπους και σαν ζιζάνια στους σπαρμένους με στάρι αγρούς (Εγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 35). Ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο. Σιναπόσπορο πουλάνε όλοι όσοι ασχολούνται με βότανα (διευθύνσεις θα βρείτε στις τελευτοίες σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: Σιναλμπίνη. *Σιναμικό οξύ*. *Μυροζίνη*. αιθέριο λάδι. Μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α. Κάλιο. Ασβέστιο. Φώσφορος. Νάτριο και Μαγνήσιο.

Ιδιότητες- Ενδείξεις και **πώς το χρησιμοποιούμε:**

Το *άσπρο* σινάπι έχει διεγερτική επίδραση σε όλες τις λειτουργίες του οργονισμού και δίνει μια αίσθηση *ευεξίας*.

Το μαύρο με την πικάντικη γεύση είναι θεραπευτικό μόνο με *εξωτερική χρήση*.

Το *έγχυμα* των άσπρων σπόρων σιναπιού *ανακουφίζει* από χρόνια **βρογχίτιδα** και **ρευματισμούς** και με γαργάρα ανακουφίζει τον **πονεμένο λαιμό**. Δεν πρέπει όμως να χρησιμοποιήσουμε ποτέ περισσότερα από 10 γραμμάρια γιατί θα προκαλέσει φλεγμονή του εντέρου.

Επίσης συνιστάται ιδιαίτερα σε **χρόνια δυσκοιλιότητα**. Η τοπική *αποσμολυτική* του ενέργεια τα κάνει πολύτιμο σε μια **εγκεφαλική συμφόρηση** καθώς και στους **ρευματισμούς** (με ποδόλουτρο, ρίχνοντας 30-40 γραμμάρια αλεσμένο σιναπόσπορο σε δύο λίτρα ζεστό νερό).

Οι *μαύροι σπόροι* σιναπιού είναι *διεγερτικοί, διουρητικοί* και *εμετικοί*. Με αυτούς γίνονται καλοί *σινοπισμοί* (τους χτυπάμε και βάζουμε τον πολτό τους εξωτερικά) σε **πνευμονία**, **βρογχίτιδα**, **πλευρίτιδα**, **ρευματισμούς**, **νευραλγίες**, γιά να δημιουργήσουν *τοπική υπερσιμία*. Αντί για σπόρους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και πολτοποιημένα *φύλλα* σιναπιού.

Το *αιθέριο έλαιο* σιναπιού είναι πολύ *ερεθιστικό*. Σε μείγμα με *οινόπνευμα* ή με *καμφορά* (γιά να μην κάνει εγκαύματα στο δέρμα) είναι κατάλληλο για *εντριβή* σε **ρευματισμούς** (ένα μέρος λάδι σε 40 μέρη αινόπνευμα ή *καμφορά*).

Αν σε *κοπονισμένους σπόρους* ρίξουμε ζεστό νερό έχουμε ένα καλό *ποδόλουτρο*, που μας ανακουφίζει από **κρυολόγημα** και **πονοκέφαλους**. Το ίδιο γίνεται με 100 γραμ. καπανισμένους σπάρους σιναπιού σε μιά πάνινη σακουλίτσα, παν τη βάζουμε 5 λεπτά στο νερό του παδάλουτρου. Μπορούμε επίσης να ρίξαυμε στο νερό του μπάνιου 200 γραμμάρια *σκόνης* σιναπιού.

Το *αλεύρι* των σπόρων είναι άριστο *αντισηπτικό* και *αποσμητικό*. Αν έχετε **πονόδοντο** μασήστε μερικούς *σσπρακίτρινους σιναπάσπαραυς*.

Σπασμένοι σιναπόσποροι, ανάμεικτοι με *μέλι* τοποθετούνται σαν *αλοιφή* σε **μώλωπες** και τους εξαφανίζουν.

Στο μεγάλο κρύο, μπορεί να ρίξει κανείς μέσα στις κάλτσες του μια πρέζα από σκόνη σιναπόσπορου για να δημιουργηθεί *υπεραιμία*. Αλλά αυτό δεν επιτρέπεται να γίνεται συχνά, γιατί η υπεραιμία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, αν έχουμε προδιάθεση για καρδιακή πάθηση.

1-2 σβολαράκια από σκόνη λευκών σιναπόσπορων με *μέλι* το πρωί, με άδειο στομάχι, καθαρίζει τη φωνή. (Συνιστάται στους **ψάλτες** και στους **τραγουδιστές**).

Το *κατάπλασμα* με βρασμένο σιναπόσπορο ανακουφίζει όλο τα είδη **ρευματισμών**. Όποιος έχει *ευαίσθητο δέρμα* πρέπει να προσθέσει στο κατάπλασμα κι ένα *ασπράδι* συγού, για να αποφύγει τον ερεθισμό.

Το *ζουμί* από βρασμένα σινάπια (χόρτο) κάνει καλό σε **γρίπη**, **βρογχίτιδα** ή σε **ψύξη** με **πονοκεφάλους**.

Προφυλάξεις:
Αποφεύγετε να πιείτε σκέτο σιναπόσπορο. Μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο γιατί είναι πολύ *καυστικός*. Επίσης ποτέ μη χρησιμοποιήσετε αδιάλυτο λάδι σιναπιού στο δέρμο σας γιατί θα καείτε. Μπορείτε να αναμείξετε ένα μέρος αιθέριο λόδι με 40 μέρη οινόπνευμα (αυτή η συνταγή είναι πολύτιμη για **ρευματισμούς** και **λουμπάγκο**). Τέλος καλύτερα οι **υπερτασικοί** να αποφεύγουν κάθε χρήση του σιναπιού, γιατί μπορεί να τους ανεβάσει περισσότερο την πίεση του αίματος.

Σκόρδο

Για κάθε πάθηση, από άσθμα και υπέρταση μέχρι καρκίνο!

Άλλα ονόματα: Άλλιο το εδώδιμο.

Επιστημονική ονομασία: *Allium sativum*.

Ιστορίες για το σκόρδο, που έχει τόσες θεραπευτικές ιδιότητες ώστε, όπως γράφω στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία», κάνει καλό σε όλες τις παθήσεις, από άσθμα μέχρι καρκίνο.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το θεοποίησαν. Οι εργάτες που έχτισαν τις Πυραμίδες έπαιρναν κάθε πρωί μια σκελίδα σκόρδο για τονωτικό και αντισηπτικό και τοποθέτησαν πήλινα κεφάλια σκόρδου στον τάφο του *Τουταγχαμών*.

Για τονωτικό το έπαιρναν στην αρχαία Ελλάδα και οι αθλητές πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Ο *Ιπποκράτης*, ο πατέρας της ιατρικής, χρησιμοποιούσε αναθυμιάσεις σκόρδου για τον καρκίνο του *τραχήλου*.

Ο περίφημος γιατρός *Διοσκουρίδης* έγραψε τον πρώτο αιώνα ότι το σκόρδο «*καθαρίζει τις αρτηρίες και αυξάνει τις κύριες φλέβες*». Και οι έρευνες του 20ού αιώνα επιβεβαίωσαν ότι το σκόρδο μειώνει την LDL (την «κακή») χοληστερίνη, λειτουργώντας όπως τα αντιχοληστερινικά φάρμακα, χωρίς τις δυσάρεστες παρενέργειες τους.

Οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι, οι Εβραίοι το θεωρούσαν «πανάκεια». Και η εκτίμηση προς αυτό παραμένει και σήμερα.

Στον Μεσαίωνα, οι μοναχοί μασούσαν σκόρδο για νο προστατευτούν οπό την πανώλη.

Κατά τον Β΄ Πογκόσμιο Πόλεμο, που τα αντιβιοτικά ήταν σπόνια, τοποθετούσαν σκόρδο στα τραύματα για να μη μολυνθούν. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36).

Πάνω από 1.000 βιβλία έχουν γραφτεί σε διάφορες χώρες, για τις θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου. Από αυτές τις μελέτες γνωρίζουμε ότι ✓ η *αλλισίνη*, μια ένωση στο φρέσκο σκόρδο, έχει αντιβιοτικές και *αντιμυκωτικές* ιδιότητες. Οι ερευνητές αρχίζουν επίσης να ξετυλίγουν τη σύνθετη χημεία του σκόρδου. Ανάμεσα σε μερικά από τα σημαντικά ευρήματα: ✓ Το *διαλλυλικό σουλφίδιο* ένα συστατικό του σκορδέλαιου έχει δειχτεί ότι απενεργοποιεί τα ισχυρά καρκινογόνα σε μελέτες με ζώα και μείωσε τον μετοβολισμό από το ήπαρ ενός θανατηφόρου καρκινογόνου, της *νιτροσαμίνης*. ✓ Επίσης κοτοστέλλει την ανάπτυξη όγκων. ✓ Οι ενώσεις του ακόρδου διεγείρουν το σχηματισμό *γλουταθειόνης*, ενός αμινοξέος που λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Ίσως όμως το πιο σημαντικό να είναι ότι η επιστημονική κοινότητα έχει τώρα επικεντρώσει την προσοχή της στο σκόρδο, με αποτέλεσμα να είναι πρώτο στη λίστα των τροφών που ερευνώνται από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ για τις δυνατότητές του κοτά διάφορων μορφών **καρκίνου** και συγκεκριμένα αν μπορεί να απενεργοποιήσει τα καρκινογόνα, προλαβαίνοντας την ανόπτυξη καρκινικών όγκων, επειδή η χημεία του σκόρδου μεταβάλλεται ονάλογα με το πώς χρησιμοποιείται. Όταν λιώνετοι, οπελευθερώνει *θειοσουλφινικά*, όπως η *αλλισίνη*, στο οποία οφείλετοι η μυρωδιό του. Αν οτμοβραστεί ή το βρόσουμε, οπελευθερώνει διαφορετικά χημικά.

Και ο ερευνητής *Έρικ Μπλοκ* έχει ανακαλύψει μια ένωση στο σκόρδο που λέγεται *αγιοένη*, που είναι το φυσικό αροιωτικό αίματος το οποίο βοηθά στην πρόληψη του σχηματισμού *θρόμβων* αίματος και μας προστατεύει από την *καρδιακή προσβολή* και το *εγκεφαλικό*.

Χρήσιμα μέρη: Οι *σκελίδες* του βολβού και το *αιθέριο λάδι* του.

Πού το βρίσκουμε: Σκόρδα βρίσκετε σε όλα τα μανάβικα, στα σουπερμάρκετ και στις λαϊκές Αγορές. Η καλύτερη εποχή τους είναι από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο, που βγαίνουν τα φρέσκα. Αν θέλετε να διατηρηθούν για μήνες πάρτε μια πλεξάνα και κρεμάστε την. Τώρα μπορείτε να αγοράσετε και σκόρδο σε χάπια. (Όχι πως δεν μυρίζουν. Μόνο που δεν μένουν στη γεύση).

Δραστικές ουσίες: *Αιθέριο λάδι* με αντιβιοτικές ιδιότητες (περιέχει *Αλισίνη* και *Γκαρλισίνη*) Θειάφι, Ιώδιο, Πυρίτιο, Σελήνιο, Μαγνήσιο, *Αλλιστατίνες* που νικούν το Σταφυλόκοκκο κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό του εντέρου σε **διάρροια** και **δυσεντερία** (*Μπακτσίκι*) και των πνευμόνων, σε **βρογχίτιδες**, **φυματίωση**, **γρίπη**.

Βακτηριοστατικό, *Βακτηριοκτόνο* και *αντιβιοτικό* με εσωτερική και εξωτερική χρήση (σύμφωνα με τις εργασίες των *Torcheu* και *Filatova*). Σε χώρες που ο **τύφος** και η **χολέρα** βρίσκονται συχνά σε έξαρση, οι κάτοικοι τρώνε πάντο σκόρδα με το φαγητό τους για *πρόληψη*.

Τονωτικό για την **καρδιά**, τις **κυκλοφορικές** ανωμαλίες, μεγάλη **πηκτικότητα** του αίματος, **ταχυκαρδίες** (επιβραδύνει το σφυγμό), **αιμορροΐδες**, και σε **αρτηριοσκλήρωση**.

Ευεργετικό για τους **υπερτασικούς**, γιατί διοστέλλει τα αγγείο των αρτηριδίων και των τριχοειδών αγγείων (*Lucrez*). *Αντισκληρωτικό*, που διαλύει το **ουρικό οξύ** και χαλορώνει τους **κιρσούς**. *Σπασμολυτικό*, σε **άσθμα**, **κοκίτη** κ.ό.

Προλαβαίνει τα **αρθριτικά** και τη δημιουργία **πέτρας** νεφρών.

Αντιφυσητικό (ελαττώνει τον **τυμπανισμό**, διώχνει τα **αέρια** από το στομάχι και το έντερο).

Είναι *ορεκτικό* και τονώνει τη λειτουργία της πέψης, σε **δυσπεψία** (αν και υπάρχουν στομάχια που δεν αντέχουν την *ερεθιστική* του επίδραση στο βλεννογόνο), βοηθάει να χωνευτούν οι *γλαιώδεις* και *ιξώδεις* τροφές. Μας προφυλάσσει από **δυσκοιλιότητα**, *διεγείροντας* την *έκκριση* πεπτικών υγρών.

Είναι *αποτελεσμστικό* όπλο κατά της **νικοτινίασης** (Κάτι παυ πρέπει να μάθουν οι καπνιστές) και κατά της μόλυνσης του ατμοσφαιρικού αέρα (ελπίζω να μην πει κανείς το φθηνό καλαμπούρι πως... και η μυρωδιά του μολύνει τον αέρα).

Προλαβαίνει την **αμοιβαδική δυσεντερία**, τον **τυφοειδή** πυρετό και πολλές *άλλες μολυσματικές αρρώστιες* (γι' αυτό είναι πολύτιμο για *προφύλαξη* και *θεραπεία* μετοδοτικών νοσημάτων -επιδημίες **γρίπης**, **διφθερίτιδας**, **τύφου** κλπ.)

Αντιδιαβητικά. Ρυθμίζει την ποσότητα *γλυκόζης* στο αίμα.

Χολαγωγό και *χολαιρετικό*.

Ανθελμινθικό (για **παράσιτα** του εντέρου, **ασκάρια**, **ταινία**, **οξύουρους**).

Διουρητικό, πολύτιμο σε **ολιγουρία**, **υδρωπικία**.

Αντικαρκινικό του παχέος εντέρου (*L. Lorand*) χάρη στις *αντισαπρικές* για το έντερο ιδιότητές του.

Το 1914 έγιναν στο Μητροπολιτικό Νασοκομείο της Ν. Υόρκης πειράματα σε 1.000 περιπτώσεις **φυματίωσης**. Από τα 56 είδη θεραπείας παυ εφαρμόστηκαν τα καλύτερα αποτελέσματα είχαν η κούρα με τα σκόρδα, σε συνδυασμό με δίαιτα πλούσια σε φρέσκα λαχανικά κοι φρούτα.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ εξαφανίζει **κάλους** και **κότσια**. Επουλώνει **πληγές**, διαλύει **πρηξίματα**, **αποστήματα**, **κύστες**.

Επίσης χρησιμοποιείται σε μολυσμένες **ελκώδεις πληγές**, σε **πόνους** των **αυτιών**, σε **τσιμπήματα** από σφήκες, κουνούπια, σκορπιούς και σε **νευραλγίες** από **ρευματισμούς**.

Σύμφωνα με τα πειράματα στο στρατιωτικό Νασοκομείο της Φουκουγιάμα, στην Ιαπωνία, υπήρξαν ευεργετικά αποτελέσματα 86% σε **λουμπάγκο** και **αρθριτικούς πόνους**, χάρη στην *αλλιστατίνη* που περιέχει.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ωμό στις σαλάτες και μαζί με όσα φαγητά ταιριάζει.

Μια σκελίδα σκόρδου το πρωί (αρκεί να το οντέχει το στομάχι μας) και μια με κάθε γεύμα, κάθε μέρο, μας προστατεύουν οπό τα **αρθριτικά**.

Μπορούμε να κοπανίζουμε δυο σκελίδες και να αλείφουμε με ουτές και με λίγο παρθένο ελαιόλσδο και ψιλοκομμένο μαϊντανό μια λεπτή φέτα ψωμί (που θο το τρώμε).

Γιο τα **παράσιτα του εντέρου** ψιλοκόβουμε 3 σκελίδες σκόρδου σε ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα ή νερό. Το οφήνουμε να μουσκέψει όλη τη νύχτα και το πίνουμε το πρωί νηστικοί για 20 μέρες. Άλλος τρόπος: Βράζουμε 3 σκελίδες σκόρδου σε δυο ποτήριο νερό και το πίνουμε σε δυο δόσεις. Το επαναλαμβάνουμε 3 μέρες κάθε μήνα.

Ένα αποτελεσμοτικό αγγειο-ευρυντικό, αντι-σκληρωτικό, αντι-ρευμστικό και αντι-σσθματικό **βάμμα** μπορούμε να φτιάξουμε με 50 γραμ. ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου
και 250 ml οινόπνευμα 60 βαθμών.
Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις σκελίδες και τις ρίχνουμε να μουσκέψουν 10 μέρες στο οινόπνευμα, κουνώντας κάθε μέρα το μπουκάλι.
Τόσο για τους πόνους των **ρευματισμών**, όσο και για την **αρτηριοσκλήρωση** και για τις **κρίσεις άσθματος** χρησιμοποιούμε λίγες σταγόνες σε μια κουταλιά μέλι ή σε ένα κομμάτι ζάχαρης. Για τις άλλες χρήσεις, μερικές σταγόνες στο νερό.

Ένα άλλο πολύ αποτελεσματικό **βάμμα** μπορούμε να ετοιμάσουμε από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο, που υπάρχουν φρέσκα σκόρδα, οπότε βγάζουμε τα χλωρά φλούδια από τις σκελίδες τριών σκόρδων, κόβουμε τις σκελίδες σε κομμάτια και τις αφήσουμε να μαυσκέψαυν 10 ημέρες μέσα σε 250 ml άσπρα οινόπνευμα 45 βαθμών κουνώντας τακτικά το μπουκάλι κι ύστερα φιλτράρουμε και πίνουμε μερικές σταγόνες για *αντι-σηπτικό, σγγειο-διασταλτικό* και για **αρτηριοσκλήρωση** και **ρευματισμούς**.

Μία ακάμη πρακτική συνταγή για τα **αρθριτικά**: Κοπανάμε τις *σκελίδες δύο-τριών σκόρδων*, ρίχναυμε τον παλτό σε ένα λίτρο *άσπρο οινόπνευμα*, το βαυλώνουμε καλά και τα εκθέτουμε 15 μέρες *στον ήλιο*. Ύστερα κάνουμε με αυτά *επσλείψεις* στα σημεία παυ πονάνε, αφού καυνήσουμε πρώτα καλά, κάθε φορά, το μπουκάλι.

Για την **ταινία** ψιλοκόβουμε ή τρίβουμε όλες τις σκελίδες ενός σκόρδαυ. Τις βράζαυμε 20 λεπτά σε γάλα. Τα πίνουμε νηστικαί τα πρωί και δεν τρώμε τίποτε ως τα μεσημέρι. Το επαναλαμβάναυμε μερικές φαρές μέχρι να πέσει η ταινία.

Πολλές είναι άμως και οι ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ του σκάρδαυ. Να οι πιο σημαντικές:

Μείγμσ οπό ένα μέρος κοπανισμένου σκάρδου (ή *σκορδέλσιου*) κοι δυο μέρη *κσμφορέλσιου* χρησιμοποιείται σε *εντριβές* (κατά μήκας της ραχακοκαλιάς) για τη **γενική ατονία** και σε **ρευματισμούς**, κυρίως το φθινόπωρο και την άνοιξη, που πονάνε περισσότερο.

Για τους **κάλους**, κοπανάμε μια σκελίδα σκόρδου (ή κόβουμε στη μέση μια *σκελίδσ*) και τη βάζουμε *κστάπλασμα* επί 3 λεπτά κάθε βράδυ, για δυα βδαμάδες. (Αν τα αφήσαυ-

με επάνω στον κάλο περισσότερη λεπτά μπορεί να πονέσουμε, γιατί το λάδι του σκόρδου είναι πολύ καυστικό.

Σε **τσιμπήματα** από **έντομα**, **σφήκες** κ.ά. βγάζουμε το κεντρί και *αλείφουμε* την πληγή με *κοπανισμένο σκόρδο*.

Αν κοπανίσουμε σκόρδο και το ζυμώσουμε με *βαζελίνη* ή *λίπος* και *λάδι*, κάνουμε μια *αλοιφή* που τη λένε στη Γαλλία *«μουστάρδα του διαβόλου»*. Με αυτή διαλύονται οι **μώλωπες** και τα **πρηξίματα**, που δεν είναι μελανιασμένα.

Για μια αποτελεσματική θεραπεία της **ψώρας** χρησιμοποιούμε ένα μείγμα από ένα μέρος *κοπανισμένου σκόρδου* και δυο μέρη *καμφορέλαιου* (κάνουμε εντριβές). Το ίδιο γίνεται και με *αφέψημα* σκόρδου (βράζουμε 5-6 σκελίδες σε ένα λίτρο νερό).

Για τους **πόνους** των **αυτιών** βάζουμε στα *αυτί* μια μικρή γάζα (αρκετά μακριά, γιατί να είναι δυνατόν να τραβηχτεί), που την έχουμε μαλάξει με τριμμένο σκόρδο (γιατρός *J.Valnet*).

Στις **κρεατοελιές** τρίβουμε ένα κοπανισμένο σκόρδο μερικές φορές κάθε μέρα κι ύστερα από μια βδομάδα σταματάμε και βάζουμε *έμπλαστρο* από *άργιλο*.

Αν βάλουμε φρέσκια *φλούδα σκόρδου* στο **κριθαράκι** του ματιού, θα εξαφανιστεί χωρίς να μαζέψει πύο.

Για να εξουδετερώσουμε τη *μυρωδιά* του σκάρδαμου μασάμε 2-3 *κάκκαυς καφέ* ή μερικούς *σπάραυς γλυκάνισου* ή ένα *κλωναράκι μαϊντανό* ή ένα *μήλο*, ή *κάρδαμο*.

Προφυλάξεις:
Αν κάποιος ερεθίζεται από το σκόρδο,
να μην το χρησιμοποιεί. Και να ξέρετε ότι το σκόρδο
απαγορεύεται στις μητέρες που θηλάζουν (γιατί
προκαλεί κολικούς στο μωρό).

Συκιά

Για τη φαρυγγίτιδα, το άσθμα, τις κρεατοελιές, τις «μυρμηγκιές» και τους κάλους

Άλλα ονόματα: Συκή η καρική, Ορνιά, Ορνός, Ρνιός.
Επιστημονικές ονομασίες: *Ficus communis, F. carica.*

Η συκιά καλλιεργείται από τους αρχαιότατους χρόνους. Πέρα από την αξία της ως ένα δέντρο τροφής, έχει θεωρηθεί ιερή από πολλούς. Οι αρχαίοι Εβραίοι θεωρούσαν τη συκιά σύμβολο ειρήνης και αφθονίας. Η συκιά είναι το πρώτο δέντρο που αναφέρεται στη Βίβλο (*Γένεση* 3:7) «*έραβαν φύλλα συκής μεταξύ τους και έφτιαχναν ποδιές*». Και οι Μωαμεθανοί την αποκαλούσαν *δέντρο του Παραδείσου*.

Η πρώτη συκιά που αναφέρεται στην Ελληνική Ιστορία φυτεύτηκε 700 χρόνια πριν το Χριστό στην Πάρο, αλλά οι Αθηναίοι ασχολήθηκαν με μεγαλύτερη επιτυχία με την καλλιέργεια της συκιάς. Φαίνεται μάλιστα ότι τα αθηναϊκά σύκα ήταν τόσο φημισμένα, ώστε ίσως η εκστρατεία του *Ξέρξη* κατά της Ελλάδας να είχε σκοπό την κατάκτηση των συκεώνων της Αττικής. Οι Συκιές όμως δεν δίνουν μόνο νόστιμα και θρεπτικά φρούτα, αλλά είναι και φάρμακο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Από τα πιο άσπρα ως τα πιο μοβ ως μαύρα και από τα πιο μεγάλα και στρογγυλά ως τα μακρουλά (γιατί υπάρχουν πάνω από 600 ποικιλίες) τα σύκα είναι διάσημα και πολύ αγαπητά, τόσο για τις χωνευτικές -υπακτικές ιδιότητές τους, («*διευκολυντικές*» του εντέρου) τα καλοκαίρι, όσο και για τις *θερμαντικές* τους ιδιότητες, όταν τα τρώμε αποξηραμένα το χειμώνα.

Σας φαίνεται παρατραβηγμένο ότι σε όλες τις χώρες υπάρχουν παραδόσεις ότι τα σύκα καταπολεμούν ακόμη και τον **καρκίνο**;
Γιατί; Μήπως δεν αναφέρει η Παλαιά Διοθήκη για τον κάποτε βασιλιά των Ισραηλιτών *Ιεζεκία* ότι ονέρρωσε τρώγοντας σύκα;
Τα κολό νέα είναι άτι Ιάπωνες επιστήμονες στο Ινστιτούτο Σωματικής και Χημικής Έρευνας του Ινστιτούτου Ανθρώπινων Επιστημών *Mitsubishi-Kasei* στο Τόκιο, έχουν απομονώσει από τα σύκα μιο ουσίο κατά του καρκίνου, την οποία χρησιμοποίησαν για να θεραπεύσουν ασθενείς. (Αφού πρώτα εισήγαγον οδενοκαρκινώματο σε ποντίκια, ταυς έκαναν ένεση με απόσταγμα από κατεψυγμένα σύκα ομογενοποιημένα με νερό, που συρρίκνωσον τους όγκους κατά 39% κατά μέσο όρο. Οι Ιάπωνες επιστήμονες ανογνώρισαν την ενεργή ουσίο των σύκων κατό του καρκίνου ως τη *βενζαλδεΰδη*. Ενθαρρυμένοι έκαναν ενέσεις με τη χημική ουσίο των σύκων σε ανθρώπους, με θεαμοτικά αποτελέσματα: Το 55% των ασθενών με προχωρημένο καρκίνο βελτιώθηκε όταν τους έκαναν τις ίδιες ενέσεις. 7 ασθενείς ανάρρωσαν ολοκληρωτικά και όλλοι 29 μερικό. Γενικά οι οσθενείς στους οποίους δόθηκε η ουσία ουτή έζησαν περισσότερο.

Δεν χρειάζεται ασφαλώς να σας πω ότι βοηθούν τη χώνευση και έχουν ήπιες καθαρτικές ιδιότητες. Ίσως όμως δεν γνωρίζετε ότι είναι ευεργετικά για τις παθήσεις του **συκωτιού** και των **νεφρών** αλλά και στην **αρθρίτιδα**.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί, τα *φύλλα* και τα *βλαστάρια*. (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 29).

Πού θα τη βρείτε: Ευδοκιμεί στα θερμά παραθαλάσσια μέρη, αλλά δεν υπάρχει περιοχή της χώρας μας όπου δεν φυτρώνουν συκιές. Σε αυτές θα βρείτε φύλλα και βλαστάρια, γιατί δεν πουλάνε οι βοτανοπώλες. Όσο για σύκα, μπαρείτε ν' αγοράσετε ευκολότατα τα κατακαλόκαιρο. Ποτέ μην προτιμάτε όμως τα *πρώιμα*. Γιατί θα είναι ορμονιασμένα. Όσο για ξερά σύκα, είναι καλύτερα (αν βρείτε) αυτά που δεν έχουν απεντομωθεί στο ψήσιμο, ούτε έχουν λευκανθεί, αλλά τα αποξεραμένα στα κλαριά τα φυλάνε για το σπίτι τους όσοι μερακλήδες τα φτιάχνουν.

Δραστικές ουσίες: *Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο, Φρουκτοζάχαρο* (τα ξερά σύκα έχουν περισσότερο *Κάλιο, Ασβέστιο* και *Σίδηρο*), *αζωτούχες ουσίες, Χλώριο*.

Ο καλύτερος τρόπος να ξεράνει τα σύκα ένας
μερακλής είναι η αρχαία ελληνική συνταγή,
με την οποία έκαναν τα *καπύρια* σύκα:
Όταν είναι ώριμα τα σκίζουμε στη μέση,
τα τοποθετούμε σε καθαρά σανίδιο
και τα αφήνουμε σε σκιερό μέρος που αερίζεται καλά,
για 4-5 μέρες. Ύστερα τα ενώνουμε το ένα με τ' άλλο,
βάζοντας ανάμεσά τους σουσάμι, αμύγδαλα,
καρύδια, τα δένουμε σε δεματάκια 10-10
και τα φουρνίζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία,
όταν έχει τελειώσει το μαγείρεμα του φαγητού μας.
Ύστερα, για να μην πιόσουν έντομα
και για να μυρίζουν όμορφα, τα βάζουμε σε
πήλινο κιούπι σκεπάζοντάς τα
με φύλλα Δάφνης.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και **πώς χρησιμοποιούνται**:

Τα φρεσκοκομμένα φύλλα και κλωνόρια της συκιάς, καθώς και το σύκα βγάζουν μόλις κοπούν ένα γσλσκτώδες υγρό, που μαραίνει τις **μυρμηγκιές** και τις **κρεατοελιές**, και τους **κάλους**, όταν τα αλείψουμε μερικές μέρες. Το ίδιο υγρό εξουδετερώνει τα **δηλητήριο του σκορπιού** και μια σταγόνα του λέγεται ότι σταματάει τον **πονόδοντο**.

Τα σύκα διεγείρουν έντονα τα όργανα του **πεπτικού** συστήματος και είναι ωφέλιμα στην έκκριση της **χολής**, στις ασθένειες του **ήπατος** και συνισταύνται για τις νεφρικές διαταραχές και τις **αιμορροΐδες**.

Τα φύλλα της συκιάς έχουν δακιμαστεί και για τα **άσθμα**, με άριστα αποτελέσματα. (Η ΣΥΝΤΑΓΗ: βρόζουμε ένα μεγάλο φρέσκο φύλλο ή δυο μικρά σε δυα φλιτζάνια νερά, ώσπου να μείνει το μισό και το πίναυμε το βράδυ πριν ταν ύπνα ή τα πρωί - νηστικαί).

Επίσης, φύλλα της συκιάς βρασμένα μαζί με δυόσμο σταματούν τη **διάρροια**.

Με φύλλα βρασμένα με γάλα κάναυμε *επσλείψεις* στα σημεία που πάσχαυν από **ρευματισμούς** ή **αρθριτικά**.

Τα ξερά φύλλα τα έψηναν παλιά στο φούρνο, τα κοπάνιζαν, τα έκαναν σκόνη, και άταν κάποιος είχε **ρινορραγία** ρουφούσε λίγη άπό τη μύτη, για να σταματήσει το αίμα.

Τα φρέσκα σύκο είναι πολύ πλούσια σε ασβέστιο (γι' αυτό είναι πολύτιμα για άσους έχουν έλλειψη του ενζύμαυ λακτάση και δεν μπορούν **να χωνέψουν** το **γάλα** και άλα τα γαλακτακομικά).

Τα σύκα είναι *καθαρκτικά*, ιδιαίτερα για τα **παιδιά** και για ευαίσθητα άτομα.

Τα φρέσκα σύκα κομμένα στα δυο και ψητά στο φούρνο γίνονται *κατάπλασμα* για «**καλόγηρους**» (**δοθιήνες**), **αποστήμοτα** και για **οιδήματα**.

Το *σφέψημα* των σύκων χρησιμοποιείται ως φάρμακο σε **καταρροϊκές μολύνσεις** της μύτης και του λαιμού. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε **φαρυγγίτιδα**, **βήχα** και **ουλίτιδα**.

Γάλα βρασμένο με σύκα χρησιμοποιείται σε γαργάρες για τον **πονόλαιμο** και τη **στοματίτιδα**.

Άλλες εφαρμογές:

Ο *Πλίνιος* αναφέρει ένα είδος *κρασιού* από ώριμα σύκα που γίνεται ακόμη και σήμερα σε μερικές περιοχές. Όπως άλλωστε σε μερικές περιοχές, όταν δεν έχουν πυτιά, πήζουν το τυρί με λίγο συκόγαλα.

Αν βάλουμε ένα κλαδάκι συκιάς στην κατσαρόλα όπου βράζουμε κρέας, θα βράσει πιο γρήγορα και θα γίνει πιο τρυφερό. Το ίδιο τρυφερό γίνεται αν το ψήσουμε στο φούρνο σκεπασμένο με φύλλα συκιάς.

Φύλλα συκιάς χρησιμοποιούν σε πολλά χωριά οι κοπέλες, την παραμονή του Κλήδονα (23 Ιουνίου), για να μαντέψουν τα πράσωπο που θα παντρευτούν. (Βρέχουν μερικά συκόφυλλα, τα πασπαλίζουν με αλάτι και τα εκθέτουν στα άστρα, μελετώντας έναν άντρα από όσους έχουν στο νου τους για κάθε φύλλο. Το φύλλο που δεν θα μαραθεί υποτίθεται ότι φανερώνει τον εκλεκτό.) *(Λένγ. Κ. Φραγκούλη)*

Προφυλάξεις:
Επειδή τα σύκα περιέχουν και αρκετό οξαλικό οξύ, πρέπει να τα αποφεύγουν όποιοι έχουν πέτρες οξαλικού ασβεστίου στα νεφρά.

Τίλιο

Για τα νεύρα, τα αρθριτικά, τους ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Φλαμούρι. Φλαμουριά. Φιλουργιά. Σφεντάμι. Φιλύρα. Φλούρα. Λίπα. Τίλια.

Επιστημονικές ονομασίες: *Tilia platyphyllos. T. cordata.*

Το 1940, που όλοι οι κατεχόμενοι από τους Ναζί λαοί πέθαιναν από ασιτία, στη Γαλλία έφτιαχναν ένα «*πράσινο αλεύρι*» γεμάτο βιταμίνες και ζωή ανακατεύοντας κοπανισμένα ξερά φύλλα τίλιου με αλεύρι από κριθάρι-καλαμπόκι. (Στην Ελλάδα, τα χρόνια της Κατοχής οι αρτοποιοί ανακάτευαν καρπούς του σόρβου / σκουπόχορτου με ότι αλεύρι βρισκόταν, για να φάμε κάποιο ψωμί, που το παίρναμε «με το Δελτίο».

Το τίλιο είναι τα καρδιόσχημα φύλλα της φλαμουριάς και έχει αρκετές και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι γιατροί χρησιμοποιούσαν τους καρπούς ως φάρμακο κατά των αέριων της κοιλιάς. Ο *Διοσκουρίδης* έλεγε ότι ο χυμός των φύλλων και τα φύλλα *σε επιθέματα* θεραπεύουν δαγκώματα φιδιών, ενώ ο *Πλίνιος* συμπλήρωσε ότι τα φίδια δεν τολμούν να πλησιάσουν ούτε στη σκιά του δέντρου. Κι ακόμη, πολλοί χωρικοί διατηρούν τους καρπούς της φλαμουριάς σε ξίδι κι αλάτι και τους τρώνε όπως την Κάπαρη.

Χρήσιμα μέρη: Τα *φύλλα*, *τα λουλούδια*, οι *καρποί* και η *φλούδα* του δέντρου (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 27). Οι καρποί θεωρούνται από μερικούς βοτανολόγους πιό δραστικοί από τη φλούδα και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Είναι ένα ψηλό όμορφο δέντρο, με γκρίζα φλούδα και πορφυρόχρωμα λουλούδια. Φλούδα μπορούμε να πάρουμε λίγη από τον κορμό του δέντρου ή από μια ρίζα του το **χεμώνα** (αφού καθαρίσουμε καλά τις φελλώδεις ουσίες που έχουν επικαθήσει). Φύλλα και λουλούδια μπορούμε να μαζέψουμε τον Ιούνιο και Ιούλιο, που είναι ανθισμένο το δέντρο. Τα ξεραίνουμε καλά, τα τρίβουμε νο γίνουν σκόνη και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλό. Μπορείτε όμως και ν' αγοράσετε όλες τις εποχές οπό τις διευθύνσεις που θα βρείτε στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου κι από καθέναν, σχεδόν, που ασχολείται με τα βότανα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, με *Φαρνεζόλη*, Φλαβονικά *γλυκοζίδια*. *Κερσιτροσίδια* και *Ταννίνη*. *Πολυφαινόλες* και *Κουμαρίνες*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η *φλούδα* της φλαμουριάς είναι *στυπτική και τονωτική*.

Τα *αφέψημά* της (άοσμο και λίγο πικρό) χρησιμοποιείται σε **ρευματισμούς** και **αρθριπκά** (*διαλύει* το **ουρικό** οξύ), αλλά και σε **υδροπικία**, **κυστίπδα**, **δυσκοιλιότητα**, **δυσπεψία**, στην **απόφραξη** της **σπλήνας** και του **ήπατος**. Τα *φύλλα* της είνοι ελαφρά *διουρητικά* και *αντιπυρετικά*.

Το *έγχυμα* των φύλλων πίνεται λίγο-λίγο, όλη τη μέρα.

Το *αφέψημα* των φύλλων, που γίνετοι με άσπρο ξερό κρασί, έχει τη ψήμη ότι διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** και διώχνει τις **ημικρανίες**.

Οι *καρποί* της φλομουριάς είνοι πιό «δραστικοί» οπό τη φλούδα και τα φύλλα κατά των **αέριων**, ενώ παρόλληλα έχουν και *αντιβηχικές* και *εφιδρωτικές* ιδιότητες.

Το *έγχυμα* και το *αφέψημα* των φύλλων είναι *καταπραϋντικά* κοι ελαφρό υπνωτικά γιό **νευρασθενικούς**, **υστερικούς**, **υποχονδριακούς**.

Είναι και *σπασμολυτικά*, σε **ημικρανίες**, **νευρικούς εμετούς**.

Εκτός από χολαγωγό, ένα ποτήρι αφέψημα φλούδας κάθε πρωί έχει καλά αποτελέσματα κατά της **ουρίας των διαβητικών**, της **ορτηριοσκλήρωσης**, **της ισχυαλγίας** και του **λουμπάγκο**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Με αφέψημα φύλλων και λουλουδιών πλένουμε τις **φακίδες** και τις **ρυτίδες** του προσώπου, για να εξολειφθαύν και τα **μαλλιά** (τα τονώνει και βοηθάει την ανάπτυξή τους).

Για **νευρική κόπωση** και **παιδικούς σπασμούς** προσθέτουμε στο μπάνιο ένα-δυο λίτρα δυνατό αφέψημα λουλουδιών φλαμουριάς.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Το πιό συνηθισμένο αφέψημα γίνεται με 15 ώς 30 γραμμάρια φύλλα τίλιου σε ένα λίτρο νεραύ (πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα) ή με ένα κουταλάκι φλούδα σε ένα φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίζει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 8-10 λεπτά πριν το πιούμε, για **πυρετό**, ή πριν το χρησιμαποιήσουμε ως κατάπλασμα σε **πληγές**, **γδαρσίματα** και **κοψίματα**.

Το έγχυμα γίνεται μουλιάζοντας 30 γραμμάρια φύλλα φλαμουριάς /τίλιου σε μισά λίτρα βραστά νερά ή με ένα κουταλάκι φύλλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Το αφήνουμε 5 λεπτά και μπορούμε να πίνουμε από ένα φλιτζάνι, 3 φορές την ημέρα, για **δυσκοιλιότητα**, **αρθριτικά**, **ρευματισμούς**, **υδρωπικία**, **κυστίτιδα**.

Για τις **νευρικές διαταραχές**, το **άσθμα**, το σπασμωδικό **βήχα**, τους **σπασμούς**, τις **ημικρανίες**, τους νευρικούς **εμετούς**, είναι πιο αποτελεσματικό το αφέψημα να γίνετοι με συνδυασμό (μισά-μισά) φύλλων τίλιου και πορτοκαλιάς.

Τριανταφυλλιά άγρια

Για τις άφθες, την αϋπνία, τη διάρροια, τη δυσκοιλιότητα και την αμυγδαλίτιδα

Επιστημονικές ονομασίες: *Rosa canina. R. gallica.*

Ιστορίες για τα άγρια τριαντάφυλλα, που ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και τόσο αγαπητά, ώστε οι περισσότεροι λαοί έχουν φτιάξει γι' αυτά συναρπαστικές ιστορίες. Στην ελληνική μυθολογία θα τα βρείτε να φυτρώνουν από το νέκταρ των θεών του Ολύμπου, που έχυσε κοτά λάθος στη γη ο μικρός θεός *Πόθος* ενώ χόρευε. Ο χριστιανισμός το ήθελε σύμβολα της αγνότητας, αφιερωμένο στην *Παναγία*, ενώ οι Τούρκοι έχουν νο λένε ότι τα γέννησε ο ιδρώτας του *Μωάμεθ*, όταν έσταξε στη γη.

Γι' αυτό όλοι οι λαοί έχουν δημιουργήσει διόφορους τρόπους χρήσης, από τις θρησκευτικές τελετουργίες ως την αρωματοποιίο κοι την ζαχαροπλαστική. Και γι' αυτό σε αρκετά ελληνικά μονσστήρια παράγουν ροδοζάχαρη και γλυκά κουταλιού που τα πουλάνε, ενώ στη Χίο παρόγουν με απόσταξη ροδόσταγμο.

Όμως ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος* συνιστούσον την τριαντοφυλλιό ως θεραπευτικό μέσο, οι Άροβες γιατροί σταματούσαν την *αιμόπτυση* με ζελέ από τριαντάφυλλο κι από τότε μέχρι σήμερα έχουν ανακαλυφθεί πολλές όλλες φορμοκευτικές χρήσεις της τριαντοφυλλιός.

Από τα 100 περίπου είδη τριαντάφυλλων, έχουν μεγαλύτερη θεραπευτική αξίο οι *καρποί* και το *πέταλα* της άγριας (το κυνόροδο, που μένει όταν πέσουν τα φύλλα).

Τριαντάφυλλα, σχεδιασμένα το 1629 (Από το βιβλίο Paradisi in Sole).

Χρήσιμα μέρη: τα αραιά φύλλα της, πριν μαδήσουν και ο καρπός της, γνωστός ως «κυνόροδο». Προσοχή όμως. Δεν μιλάμε για κάθε είδος τριανταφυλλιάς, αλλά για την άγρια, που θα δείτε στην έγχρωμη εικόνα των σελίδων 17 (που ζωγράφισε η κ. *Νίκη Γουλανδρή*) και 34.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνη της σε ξέφωτα, σε πλαγιές γεμάτες θάμνους, σε φράχτες. Ανθίζει τον Ιούνιο και Ιούλιο. Τους καρπούς (*κυνόροδα*) τους μαζεύουμε από Αύγουστο μέχρι Οκτώβριο. Αξίζει να φυτέψουμε 2-3 μεγάλες γλάστρες ή στον κήπο, όσοι έχουν. Τελευταία σε ορισμένα καταστήματα υγιεινών τροφών πουλιέται και *ροδόνερο* Βουλγαρίας, που θεωρείται ανώτερης ποιότητας.

Δραστικές ουσίες: Το *κυνόροδο*, ο καρπός της άγριας περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, αιθέριο λάδι, τανίνη, γαλλικό οξύ, αντιβιοτικά στοιχεία, *Κυονιδόλη*, *Κερσιτρίνη*, *Γερανιόλη*, *Κιτρινελλόλη*, *Φαινυλσαλικοόλη*, *Γερανύλιο*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *ροδοπέταλά* του είναι *στυπτικά*, σε **λευκόρροια**, **άφθες**, **διάρροια** (και των παιδιών) και σε **πυώδη αμυγδαλίτιδα** (με γαργάρες).

Επουλωτικά: Το *αφέψημα* από ροδοπέταλα θεραπεύει πληγές στο στόμα (**άφθες**).

Τονωτικό σε **φυματίωση**.

Για **πονοκέφαλο** και **ζαλάδες** μπορούμε να πίνουμε ένα *έγχυμα* από ξεραμένα ροδοπέταλα. Αν του προσθέσουμε μέλι γίνεται ένα άριστο *τονωτικό* της **καρδιάς** και των **νεύρων**. Κι αν προσθέσουμε *λουλούδια πορτοκαλιάς* ή *κλωνάρια βασιλικού*, γίνεται *ηρεμιστικό* σε **αϋπνία**.

Υπακτικό σε **δυσκοιλιότητα** παιδιών, γέρων και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (βραδινές πλύσεις, πριν τον ύπνο, με *ροδόνερο* ή με *αφέψημα*) ηρεμούν το ερεθισμένα **βλέφαρο** και *ξεκουράζουν* το **δέρμα** προσώπου και λοιμού.

Μια δροσερή *κομπρέσα* με *ροδόνερο* ή κρύο *αφέψημα* στο μέτωπο ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο**.

Οι γυναίκες που έχουν ονωμαλίες στα **έμμηνα** ανακουφίζονται αν βάλουν στο μπάνιο τους όφθονα ροδοπέταλα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μουλιάζουμε 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό ή 30 γραμμάρια σε ένα λίτρο για 10 λεπτά. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα πριν το φαγητό.

Ως αφέψημα, με τις ίδιες αναλογίες. Τα κυνόροδα τα χρησιμοποιούμε, βράζοντάς τα, σε σφέψημα.

Ροδόνερο: Βράζουμε φρέσκα ροδοπέταλα.

Για να φτιάξουμε **ροδομέλι** βάζουμε φρέσκα ροδοπέταλα σε λίγο βραστό νερό για 10 λεπτά. Φιλτράρουμε και ξαναζεσταίνουμε το νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μέλι όσο χρειάζεται η γεύση μας. Είναι δυναμωτικό όπως το γλυκό με ροδοπέταλα και χρήσιμο όταν έχουμε **δυσκοιλιότητα**.

Για το πλύσιμο **ερεθισμένων ματιών**, πλύσεις στόματος με **άφθες**, πλύσιμο του κόλπου (σε **λευκόρροια**) και κομπρέσες (σε **πληγές**) βάζουμε για 10 λεπτά 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

Για να φτιάξουμε **ροδόξιδο**
ρίχνουμε 60 γραμμάρια ξερά πέταλα κόκκινου τριαντάφυλλου σε 750 γραμ. κόκκινο ξύδι για μια εβδομάδα και το κουνάμε λίγο κάθε μέρα. Ύστερα φιλτράρουμε και είναι έτοιμο για χρήση: ✓Για γαργάρες 1-2 κουτάλια σούπας σε ένα ποτήρι βραστό νερό. ✓ Για την περιποίηση του δέρματος ανακατεμένα με νερό. ✓ Για πλύσεις του κόλπου ένα κουτάλι της σούπας σε ένα λίτρο χλιαρό νερό.

Τριφύλλι

Για την αναιμία
(είναι πηγή πολλών βιταμινών)

Άλλα ονόματα (και ποικιλίες): Άγριο τριφύλλι, Μηδική, Γλυκό Τριφύλλι, Αλφάλφα, Τριφύλλι του νερού.

Επιστημονικές ονομασίες και είδη: *Medicago sativa*, *Menyanthes trifoliata*, *Trifolium pratense*.

Ιστορίες για το τριφύλλι: Το αρωματικό αυτό αγριοβότανο καλλιεργείται συστηματικά για τροφή των ζώων. Στην Ευρώπη όμως το χρησιμοποιούν σαν πηγή βιταμινών και καρύκευμα φαγητών κατσαρόλας. Στην Αγγλία και στην Αμερική τα φύτρα των σπόρων τριφυλιού μπαίνουν σε κάθε σαλάτα ακόμη και στα σάντουιτς, γιατί έχουν άφθονες βιταμίνες και γιατί ύστερα από τελευταία πειράματα θεωρούνται προληπτικό του καρκίνου. Και στην Ελβετία αρωματίζουν με τους σπόρους και τα λουλούδια του τη γραβιέρα.

Το άρωμά του θυμίζει άχυρο και είναι πιό ευδιάκριτο όταν το φυτό ξεραθεί. Τα φύλλα του έχουν σχήμα οβάλ και τα ανθη του είναι κίτρινα ή άσπρα με μιά γλυκιά μυρωδιά. Τα λουλούδια περιέχουν ένα είδος μέλι και όταν ξεραθούν έχουν πιό δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στην *κουμαρίνη*.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε: Το άγριο τριφύλλι (που έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιοτητες από την καλλιεργημένη Μηδική) ευδοκιμεί σε ξερούς αγρούς, στα πλάγια των εξοχικών δρόμων και των σιδηροδρομικών σταθμών. Ανθίζει από τον Ιούλιο ώς το Σεπτέμβριο. Καλό είναι να μαζέψετε μόνοι σας μερικά φυτά, να τα ξεράνετε και να τα φυλάξετε σε ένα γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, γιατί προς το παρόν μόνο σε ελάχιστα καταστήματα υγιεινών τροφών θα βρείτε από-

μόνο σε ελάχιστα καταστήματα υγιεινών τροφών θα βρείτε σπό ρους χωρίς τα φυτοφάρμακα, παυ βάζουν γιά να συντηρούν αυτούς που πουλάνε στα καταστήματα γεωργικών ειδών. Επειδή το φυτό αυτό έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες όσο είναι φρέσκο, στην Αγγλία και στην Αμερική υπάρχουν επιχειρήσεις που συσκευάζουν σπόρους *αλφάλφα* χωρίς φυτοφάρμακα κι έτσι σύντομα, φαντάζομαι, κάποιος θα εισάγει κι αυτούς (οπότε θα μπορούμε να τους βρέχουμε 4-5 μέρες και να έχουμε και εδώ τη δυνατότητα να τρώμε τα φύτρα τους).

Δραστικές ουσίες: *Μεννανθίνη, Μεννανθόλη Μηλιατίνη, Κουμαρίνη, ΠροβιταμίνηΑ, βιταμίνες* C,D,E,K, *ανόργανα άλατα, Αζωτο, Ασβέστιο, Κάλιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο* και *Φώσφορος.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ολόκληρο το φυτό ξεραίνεται και χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς (απ' αυτό βγάζουν τη *Χλωροφύλλη* και τη *Βιταμίνη Κ).* Τα φρέσκα φύλλα μπορούμε να τα τρώμε την άνοιξη σε σούπες, σαλάτες και μαζί με βραστά άγρια χόρτα.

Έχει *χωνευτικές* και *καθαρτικές* ιδιότητες (σε **δυσπεψία** και **δυσκοιλιότητα).**

Είναι *ορεκτικό* και *τονωτικό* σε **ανορεξία, αναιμία, ραχιτισμό**.

Σπασμολυτικό.

Διεγερτικό του Συμπαθητικού και του *Παρασυμπαθητικού.*

Καθαρίζει το **αίμα**, απομακρύνει τις **τοξίνες** του οργανισμού.

Αντισκορβουτικό.

Βραστή σαλάτα με φρέσκο τριφύλλι και λάδι αυξάνει την έκκριση γάλατος στις **μητέρες που θηλάζουν.**

Αποχρεμπτικό. Ανακουφίζει από **καταρροή**.

Αντιπυρετικό.

Το φυτό γινόταν παλιά (αλλά και σήμερα γίνεται) *κατάπλασμα* σε **πρηξίματα**, πιασμένες **κλειδώσεις, αρθρπικά, ρευματισμούς, γδαρσίματα, πληγές**.

Ο *Gerard* έλεγε ότι διώχνει τον **πονοκέφαλο** και τον **πόνο** των **αυτιών.**

Παλιά πίστευαν ότι ο χυμός του φυτού κάνει τα μάτια να βλέπουν καλύτερα. Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί επιστήμονες ερευνούν (με καλά αποτελέσματα) τη δράση του εγχύματος και του αφεψήματος τριφυλλιού στην **αρτηριοσκλήρωση** και στο **διαβήτη**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για την **αϋπνία**, τη **θρόμβωση**, τη **νευρική ένταση**, τα **αέρια**, τους **κιρσούς**, και τις **εντερικές** ανωμαλίες μπορείτε να φτιάχνετε ένα έγχυμα, μουλιάζοντας δύο κουταλάκια γλυκού φυτό σε ένα φλιτζάνι νερό και να το πίνετε 2-3 φορές την ημέρα.

Στις άλλες περιπτώσεις μουλιάζετε ένα κουταλάκι σε ένα φλιτζάνι νερό. Στραγγίζετε το μετά από 10 λεπτά και πίνετε ένα φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα.

Για ένα αφέψημα εφιδρωτικό, που κατεβάζει τον **πυρετό** (και κάνει καλό στους **ρευματισμούς**): Βράζουμε 30 γραμμάρια τριφύλλι σε ένα λίτρο νερού και το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (*μπάνιο ή κομπρέσα*) βράζουμε 3 κουταλάκια τριφύλλι σε 3 φλιτζάνια νερό για 2 λεπτά. Αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά, περιμένουμε 30 λεπτά. Μετά μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για μπάνιο ή κομπρέσα σε **μώλωπες**, **κοψίματα**, **γδαρσίματα** και μικροανωμαλίες του δέρματος (*έκζεμα*).

Τσάι (Κεϋλάνης)

Για τη μεσογειακή αναιμία, το «κριθαράκι» και για μια δόση ευεξίας...

Επιστημονική ονομασία: *Camelia sinensis*.

Ιστορίες για το τσάι: Εκτός από το τσάι του βουνού, δηλαδή το φλισκούνι, είναι πολύ γνωστά για τις τονωτικές του ιδιότητες και το τσάι που καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, στην Ιαπωνία, στην Ιάβα και στις άλλες εκεί γύρω χώρες.

Είναι τα φύλλα ενός θάμνου που οι Κινέζοι τα έκαναν έγχυμα από το 2.700 π.Χ., δηλαδή εδώ και 4.500 χρόνια.

Εδώ και 180 χρόνια ο λόρδος *Άρλινγκτον* έπεισε το βασιλιά της Αγγλίας για τις σημαντικές ιδιότητες του τσαγιού και από τότε η χρήση του διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα έρχεται το τσάι Κεϋλάνης από την Αγγλία.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του έρχονται εδώ αποξηραμένα (Δείτε ολόκληρο το φυτό στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε (και πώς να το διαλέγετε): Τσάι πουλιέται παντού. Αλλά υπάρχουν πολλές ποιότητες και αυτό που κυκλοφορεί σε ατομικά φακελάκια είναι το κατώτερης ποιότητας (είναι στην ουσία η σκόνη και τα τρίμματα που βγαίνουν από το κοσκίνισμα των μεγάλων και καλών φύλλων). Τα καλύτερα τσάγια κυκλοφορούν σε τενεκεδένια κουτιά με μεγάλα κομμάτια φύλλων.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Καφεΐνη, Ταννίνη, Αιθέριο λάδι, Τάνη, Θεοφυλλίνη, Θεοβρομίνη, Παντοθενικό οξύ και μεταλλικά άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σε μεγάλες ποσότητες το τσάι κουράζει ταν αργανισμά, δίνει αίσθημα *αδυναμίας*, φέρνει συμπτώματα *νευρικής φύσης* και *δυσπεψίσ*. Σε λογική ποσότητα όμως...

... Είναι *διεγερτικό* και *τονωτικό* του σώματος και του **εγκεφάλου**. Επιδρά επίσης στο νευρικό σύστημα δίνοντας ένα αίσθημα *ευεξίσ*

Και είναι *αγγειοδισσταλτικό* (πολύτιμο σε **στεφανιαία** νόσο).

Αντι-αρτηριοσκληρωτικό (Προφυλάει από **αρτηριοσκλήρωση**). Το *έγχυμά* του ανακαυφίζει από τους νευρικούς **πονοκέφαλους**.

Στυπτικό: Κατά της **ευκοιλιότητας**.

Το «**κριθαράκι**» φεύγει από τα μάτια με *πλύσεις* τσαγιού.

Όπως εξακρίβωσαν οι γιατροί του «Κέντρου Συρακουσών» στην Νέα Υόρκη, ένα φλιτζάνι τσάι βοηθάει να περιοριστούν οι μοιροίες επιπλοκές της **μεσογειακής αναιμίας** (Τα άτομα αυτά εμφανίζουν διαταραχές των ερυθρών οιμοσφοιρίων και πρέπει να τους γίνονται μετογγίσεις αίματος. Ετσι ο οργονισμός τους συσσωρεύει υπερβολική ποσότητα *σιδήρου)*. Οι γιατροί λοιπόν διαπίστωσαν ότι ένα φλιτζάνι τσάι με το βραδινό φαγητό μειώνει σημαντικά την ποσότητο του σιδήρου που οπορροφάει ο οργανισμός των ασθενών. Αυτό φυσικά δείχνει ότι είναι δυνατό να γίνει το τσάι επικίνδυνο για όσους άλλους πάσχουν από αναιμία (δηλαδή έλλειψη σιδήρου).

Πώς χρησιμοποιείται: Ο πιο σωστός τρόπος να φτιάξουμε καλό τσάι είναι να χρησιμοποιούμε μια τσαγιέρα *βερνικωμένη* με *πορσελάνη*, στην οποία ρίχνουμε βραστό νερό, την ταρακουνόμε για να ζεστοθεί όλη, περιμένουμε ένα λεπτό και την αδειάζουμε. Ύστερο βάζουμε μέσα τη δόση του τσαγιού ανόλογο με τον οριθμό των φλιτζανιών (1 *κουταλάκι* του γλυκού, κοφτό, για κάθε άτομο και

ακόμα 1 για το τσαγιερό, όπως λένε οι Εγγλέζοι). Πάνω από το τσάι ρίχνουμε λιγάκι βραστό νερό, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε 3 λεπτά, ύστερα προσθέτουμε το υπόλοιπο βραστό νερό και σερβίρουμε αμέσως (Αλλιώς πρέπει να σουρώσουμε). Αν είναι πολύ βαρύ, ρίχνουμε λίγο βραστό νερό στο φλιτζάνι. Αν παραμείνει λίγη ώρα και αρχίσει να κρυώνει, αλλοιώνεται.

Σημειώνω ότι οι δύο καλύτεροι τύποι τσαγιού είναι το χαντροκομμένο της Κεϋλάνης και το τσάι γιασεμιού της Κίνας.

Προφυλάξεις:
Σε λογικές ποσότητες (ένα τσάι την ημέρα) και σε υγιή άτομα είναι ακίνδυνο.
Σε μεγαλύτερη ποσότητα όμως και σε συχνότερη χρήση φέρνει *συμπτώματα νευρικής φύσης* (προκαλεί αίσθημα **αδυναμίας**, **υπερδιέγερση**, **πονοκέφαλους** και **αϋπνία** στους νευρικούς) και **δυσπεψία**.
Και επειδή περιέχει σημαντική ποσότητα καφεΐνης πρέπει να το αποφεύγει όποιος ακολουθεί την Ομοιοπαθητική ιατρική.

Τσουκνίδα

Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες

Άλλα ονόματα: Άγρια τσουκνίδα, Αγκνίδα, Ατζκνίδα, Αγγρίζα, Κνίδη, Κνίθη, Ακαλήφθη, Αδίκη, Τσούχνα.

Επιστημονική ονομασία: *Urtica urens, Urtica dioica.*

Ιστορίες για τις τσουκνίδες: Μην πείτε πώς δεν έχετε αναρωτηθεί και σεις, όταν κάποτε ακουμπήσετε απρόσεκτα σε τσουκνίδα, γιατί αυτό το αγριόχορτο φυτρώνει στους πιο απίθανους τόπους...

Και όμως, αυτό το περιφρονημένο φυτό, που όλοι προσπαθούμε να φύγουμε μακριά του όταν το συναντάμε στην εξοχή, έχει ένα πλήθος θεραπευτικές ιδιότητες και (όσο κι αν φανεί παράξενο σε πολλούς) μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει βιταμίνες, Άζωτο, Χλωροφύλλη, Σίδηρο κι άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία. Γι' αυτό στα χρόνια της γερμανικής κατοχής βοήθησε κόσμο και κοσμάκη που λιμοκτονούσε στην Αθήνα να επιζήσει, τρώγοντας πότε λαχανίδα, πότε βραστές τσουκνίδες και ψωμί από σόρβο και καλαμπόκι...

Και βέβαια η τσουκνίδα ήταν γνωστή εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ο *Πλίνιος* και ο *Διοσκουρίδης* αναφέρουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες και σε πολλά χωριά συνηθίζουν να τη βράζουν και να την τρώνε. Έχω δει μάλιστα σε λαχαναγορά μικρής πόλης της Ιταλίας να πουλάνε τσουκνίδες, που τις διαφήμιζαν ως *«καθαρτική σαλάτα που κάνει καλό και στη σεξουαλική ανικανότητα»*.

Χρήσιμα μέρη: *Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι* (τα αγκάθια της καταστρέφονται με το βρασμό και όταν αποξηράνουμε το φυτό). Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 21.

Πού τη βρίσκουμε: Αυτό το παρεισακτο αγριόχορτο είναι «κοσμοπολίτικο». Το βρίσκουμε στα καλλιεργημένο και στα ακαλλιέργητα χωράφια, στο πλάι των δρόμων, σε χαλάσματα, σε σκουπιδότοπους, σε κοπριές... (Η παρουσία τσουκνίδας φανερώνει ότι το έδαφος είναι πλούσιο σε άζωτο). Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο ή Μάιο, ανάλογα με τον καιρό. Τον Ιούνιο ξεραίνεται.

Αν τη θέλουμε μόνο για φαρμακευτική χρήση, την κόβουμε Μάιο με Ιούνιο, που έχει ξεραθεί. Αν θέλουμε να τη δοκιμάσουμε και ως τροφή (μια και έχει πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα), την κορφολογούμε φορώντας γάντια, από τον Οκτώβριο ως τον Απρίλιο.

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ, καυστικό Μυρμηκικό οξύ (στη βάση των βελονών του), Τανίνη, Πυρίτιο, Χλωροφύλλη, Προβιταμίνη Α, Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγγάνιο.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Καταλύει το **ουρικό οξύ**. Πολύτιμο σε **νεφρίτιδα, κυστίτιδα, πέτρες** στη χολή και στα νεφρά.

Και κατά της **βραδινής ενούρησης**.

Αντιδιαβητικό. Διουρητικό.

Αιμοστατικό. Σε **αιμορραγίες, αιμοπτύσεις** φυμοτίωσης, **μητρορραγία, αιματουρία, αιμοφιλία**. Αν βάλουμε στο ρουθούνι που έχει **ρινορραγία** ένα κομμάτι βαμβάκι βουτηγμένο *σε χυμό τσουκνίδας*, το αίμα σταματάει.

Αντι-αναιμικό, αντι-ραχητικό, τονωτικό. Δηλαδή πολύτιμο σε **αναιμία, ραχητισμό, γενική ατονία του σώματος.**

Καθαρτικό.

Στυπτικό. Πολύ χρήσιμο σε **αιμορροΐδες** και σε περιπτώσεις **έμμηνης ροής με πολύ αίμα.**

Γαλακταγωγό. Ο *φρέσκος χυμός* και το *έγχυμα* τσουκνίδας **αυξάνει το γάλα** μιας μητέρας που θηλάζει.

Αγγειοσυστολτικό. βελτιώνει τη λειτουργία των αγγείων.

Αντι-ρευματικό. Σε **αρθριτικά**, **ισχιαλγία** και χρόνιους **ρευματισμούς** και προληπτικό (ελαπώνει τις πιθανότητες προσβολής από ρευματισμούς). Μία αποτελεσμοτική αλλό οδυνηρή θεροπείο είναι οι τοπικές *εντριβές* με τσουκνίδσ (κοι λίγο μετά με μολόχα για τον πόνο), μόνο που χρειάζεται πολύ κουράγιο.

Σπασμολυτικό. Αν χτυπηθεί το σώμα ή ένα μέρος του με ένα ματσάκι τσουκνίδες προκαλείται υπεραιμία που βοηθάει σε **ρευματισμούς**, **αποπληξία**, **παράλυση** (γιατρός Jean Valnet).

Ευστόμαχο. Με ένα *φλιτζάνι έγχυμα* τσουκνίδος πρωί και βράδυ για όποιον πρέπει (ή θέλει) ν' αποφεύγει το αλάτι, επειδή περιέχει πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, που δεν βοραίναυν τον οργονισμό.

Αντιδισρροϊκό. Σε **διάρροιες** και **εντερικά προβλήματα**, ένα έγχυμα τσουκνίδος κόνει καλό.

Εννοείται ότι μετά χρειάζετοι επάλειψη με μολόχες.

Αφροδισιακό. Οι βραστές τσουκνίδες θεωρούντοι *διεγερτικές* για τις γυναίκες.

Ένα *φλιτζάνι* με *έγχυμσ* τσουκνίδας πρωί- βρόδυ *τονώνει* τη λειτουργία του **συκωτιού**, της **χολής**, του **εντέρου**.

Για **τα μαλλιά που πέφτουν** συνιστότοι τακτικό *πλύσιμο* και ελοφρό *μσσάζ* (με τα μαλακά άκρα των δαχτύλων) με *σφέψημσ* ή *έγχυμα* από *ρίζα* τσουκνίδας.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμσ: Μουλιάζουμε 2-3 κουταλιές φύλλα και σπόρους τσουκνίδας σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Το πίνουμε σε τρεις δόσεις από 2 κουταλιές της σούπας, κάθε μέρα.

Ως αφέψημα αντιρρευματικό, καθορτικό και αντιδιαρροϊκό: Βράζουμε για 2-3 λεπτά 50 γραμ. φύλλα και ρίζα σε ένα λίτρο νερό, περιμένουμε 20 λεπτά. Ύστερα το βόζουμε σε ένο μπουκάλι και πίνουμε όποτε θέλουμε.

Χυμός νωπός: 100-125 γραμ. την ημέρο σε τρεις δόαεις είναι *αιμοστατικό*.

Για **χρόνιους ρευματισμούς**, βράζουμε μία χούφτα (30 γραμ.) ρίζες και φυτό σε ένο λίτρο νερό για 10 λεπτά και το πίνουμε μέσα σε 48 ώρες, ανάμεσα στα γεύματα.

Για το **έλκος του στομάχου** μπορούμε να βράζουμε ένα μείγμα από ίση ποσότητα *ρίζες* τσουκνίδας, αρνόγλωσσου, *κέδρου* και *θυμαριού* και να πίνουμε 1-2 γουλιές κάθε φορά, πολλές φορές τη μέρα.

Για να μη μουσκεύουν το κρεβάτι τα παιδιά στον ύπνο τους από **βραδινή ενούρηση**, παίρνουμε 15 γρομ. καπονισμένους σπόρους τσουκνίδας και 60 γραμ. *αλεύρι σίκαλης*, τα κάνουμε μια πάστα με *νερό* και *μέλι* και τα χωρίζουμε σε έξι γλυκίσματα, που τα ψήνουμε στο φούρνο. Αυτό γίνεται 2-3 βδομάδες και κάθε βράδυ δίνουμε στο παιδί να φάει από ένο γλυκάκι.

Για τις **πέτρες στα νεφρά** και **στην κύστη** οι πολιοί πρακτικοί γιατροί της Ηπείρου κοπάνιζαν ένα κουταλάκι σπόρους τσουκνίδας, τους έβραζαν σε ένα μεγάλο φλιτζάνι νερό και το έπινε ο άρρωστος κάθε πρωί, νηστικός (Λ Σπύρου).

Μία όλλη συνταγή λέει να μαζέψουμε τσουκνίδες, να τις κοπονίσουμε, να τις βράσουμε σε ελαιόλοδο και αυτό το λάδι, το σουρώνουμε, το φυλάμε σε μπουκόλι, για να τρίβουμε τα χειμώνο τις κλειδώσεις, αν υποφέραυμε από **ρευματισμούς**, **αρθριτικά**, **οσφυαλγίες**. Κι όσοι έχουν **κρύα πόδια** να τα τρίβουν μια φορό την εβδομάδα.

Δύο άλλες συνταγές για την **τριχόπτωση** που βοηθούν νο φυτρώσουν νέα μαλλιά: 1) Βράζουμε *φύλλα* και *ρίζες τσουκνίδας* και *θυμαριού* ή 2) Μουσκεύουμε *σε* ένα λίτρο *ρακή* από 50 γραμ. *δεντρολίβανο* και *ρίζες τσουκνίδας*. Τα χρησιμοποιούμε για να τρίβουμε μ' αυτά τακτικά το τριχωτό δέρμα του κεφαλιού.

Για **άφθες** και **μολύνσεις** του **στόματος** ή του **λάρυγγα** κόνουμε *γαργάρες* και *πλύσεις* του στάματος με *αφέψημα* από τσουκνίδες, που βράζουμε σε νερό.

Φασκόμηλο

« Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο το Μάη...»
(Παλιά αγγλική παροιμία)

Άλλα ονόματα (και είδη με τις ίδιες ιδιότητες): Αλισφάκα, Σάλβια, Σφάκα, Χαμοσφάκα, Μηλοσφακιά, Φουσκομηλιά, Σαρκοθρόφι, Καυλόχορτο, Μασχοκίδι, Ελελίφοσκος, Βουτυρόχορτο κ.α.

Επιστημονική ονομασία: *Salvia officinalis.*

Ιστορίες για το φασκόμηλο, που είναι γνωστό σε όλο τον κόσμο, με διάφορα ονόματα. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και ως γενικό τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Ο *Διοσκουρίδης* το συνιστούσε για αιμορραγίες, ή άτακτη έμμηνη περίοδο. Οι Ρωμαίοι το ονόμαζαν «*ιερό φυτό*» και οι γιατροί της σχολής του Σαλέρνο πίστευαν ότι «*όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο δεν φοβάται το θάνατο*».

Ο *Καρλομάγνος* βοήθησε θετικά την καλλιέργεια του αρωματικού αυτού φυτού (όπως και πολλών άλλων). Στο *Μεσαίωνα* το χρησιμοποιούσαν κατά της *δυσκοιλιότητας*, της *χολέρας*, των *κρυολογημάτων*, των *πυρετών*, σε προβλήματα του *συκωτιού* και σε *επιληψία*. Μάλιστα στη μεγάλη επιδημία πανούκλας, που είχε ξαπλωθεί στην Τουλούζη το 1630, μερικοί έξυπνοι κλέφτες καταλήστευαν τα πτώματα όσων πέθαιναν απ' αυτή τη μεταδοτική αρρώστια, χωρίς να φοβούνται μήπως κολλήσουν κι αυτοί. Όταν τελικά τους συνέλαβαν οι δικαστές τους χάρισαν τη ζωή, με αντάλλαγμα το μυ-

στικό που τους έκανε να μην κολλάνε πανούκλα. Και το μυστικό ήταν ότι είχαν ανοσοποιηθεί, αλείφοντας το σώμα τους με *αφέψημα φασκόμηλου, θυμαριού, λεβάντας* και *δεντρολίβανου*. Έναν αιώνα αργότερα κάποιοι άλλοι κλέφτες τους μιμήθηκαν, προσθέτοντας στο απολυμαντικό αυτό *αφέψημα* και σκόρδο. Το *αφέψημα* αυτό ονομάστηκε «*ξύδι των 4 κλεφτών*» και οι βοτανολόγοι το χρησιμοποιούσαν *σε* κάθε επιδημία μολυσματικής αρρώστιας. Αργότερα το φασκόμηλο έγινε το πιό αγαπημένο βότανο γιά τσάι στην Κίνα.

Σήμερα αι ανθιομένες καρυφές και τα φύλλα του φασκάμηλου χρησιμοποιούνται *σε* φάρμακα, σε αρώματα, καρυκεύματα και *σε* πολλές αρρώστιες.

Οι ιδιότητες της σγουρής φασκομηλιάς θεωρούνται ανώτερες από της πλατύφυλλης.

Χρήσιμα μέρη: Μόνο τα φύλλα και τα λουλούδια του (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 22). Θα πρέπει να φυλάγεται σε σφραγισμένο δοχείο για να διατηρεί το άρωμά του. Δεν **πρέπει** να **πιούμε** ποτέ το αιθέριο λάδι του, γιατί είναι δυο φορές πιο **τοξικό** από το αψέντι και ακόμη και σε μικρή δόση είναι δυνατό να προκαλέσει επιληψία και τοξίνωση στο νευρικό σύστημα.

Πού το βρίσκουμε: Το φασκόμηλο υπάρχει άφθονο στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, στην Αλβανία, στη Γιουγκοσλαβία και στην Ιταλία, όπου φυτρώνει παντού, χωρίς ιδιαίτερες προτιμήσεις *σε* έδαφος. Ωστόσο το πιο δυνατό και το πιο μυρωδάτο φυτρώνει σε άγριες, ακαλλιέργητες περιοχές. Γιά να διατηρήσει το χρώμα και το άρωμά του, πρέπει να το κόψουμε τον Ιούνιο και να το ξεράνουμε *σε* σκιερό μέρος και μετά να το φυλάξουμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά. Αν θελήσετε να αγοράσετε ανθισμένες κορυφές του, θα βρείτε στις διευθύνσεις που σας δίνω στις τελευταίες *σελίδες* του βιβλίου και σε κάθε άλλο πιθανό ή απίθανο σημείο όπου πουλάνε βότανα χύμα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Γαλλικό οξύ, Πινένιο, Κινεόλη, Μπορνεόλη, *Σαλβιόλη*, (η καμφορό του φασκόμηλου) *Τανακελτόνη*, Ταννίνη, *Πικροσαλβίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανυψώνει όλες τις δυνάμεις του οργανισμού:

Ορεκτικό που *διεγείρει* και *τονώνει* τα νεύρα και τα επινεφρίδια σε **αδυναμία** και σε ασθενείς σε ανάρρωση.

Ηρεμιστικό. (Δυο *κουταλιές* φασκόμηλο και μισή κουτολιά βασιλικός κόνουν ένα *σφέψημα* που ηρεμεί τα **νεύρα** ή μισ κρίση **βρογχικών**). Βοηθάει ιδιαίτερα σε **νευρωτικές καταστάσεις**, σε **κατάθλιψη, δυσμηνόρροια** κ.α.

Γαργάρες με αφέψημσ φασκόμηλου ωφελσύν στη **φαρυγγίτιδα** και στο **βράχνιασμα**.

Εμποδίζει την **εφίδρωση**, δύο ώρες αφού πιούμε ένα *αφέψημα* ή *έγχυμα*, και η επίδραση κροτόει μέρες. Γι' αυτό είναι πολύτιμο για το νυχτερινό ιδρώτα των **φυματικών**, αλλά και για όσους **ιδρώνουν πολύ** στα **χέρια** και στις **μασχάλες**.

Σπασμαλυτικό. Ισορροπεί το παροσυμπαθητικό σύστημο των νεύρων.

Υπερτασικό για άσαυς έχουν **υπόταση**.

Τα **χλωμά** (όπως και το **μελαγχολικά** και **νευρωτικά**) ότομο συνιστάται να πίνουν τοκτικά *έγχυμα* φασκόμηλου. Αντίθετα, δεν συνιστότοι σε όταμο με ροδακόκκινο πρόσωπο, γιοτί *προκαλεί* στο πρόσωπο μεγαλύτερη συσσώρευση αίμοτος.

Όσοι έχουν **κυκλοφορικά** προβλήματα ωφελούντοι όταν πίνουν τακτικά ένα *έγχυμα* με *φασκόμηλο, μέντα, γλυκάνισο, βασιλικό* και *λουΐζα*.

Σε δυσπεψίο από οτονία του γοστροεντερικού συστήμοτος.

Έχει οιστρογόνο *επίδραση* και **σταματάει το γάλα** στις γυναίκες που θηλόζουν.

Επειδή είναι *στυπτικό*, συνιστάται σε **διάρροια**, **γαστρίτιδα** και **εντερικές** παθήσεις. Ως γαργάρα είναι ό,τι χρειάζεται σε **λαρυγγίτιδα** και ερεθισμένες **αμυγδαλές**.

Ευστόμαχο και *Καθαρτικό*.

Εμμηναγωγό. Σε πειράματα δόθηκε φιλτραρισμένο έγχυμα φασκόμηλου με ένεση σε ποντίκια και προκάλεσε μεταβολισμούς σαν αυτούς που προκαλεί η Φολλικουλίνη *(Valnet, Kroszcynski, Bychowska)*.

Αντισηπτικό.

Αντιδιαβητικό: Όταν πίνουμε τακτικό *αφέψημά* φασκόμηλου (παράλληλα με μια σωστή δίαιτα), επανέρχεται γρήγορα στο κανονικό το **σάκχαρο** του αίματος.

Διουρητικό: Όσοι υποφέρουν από **αρθρίτικά** ωφελούνται πολύ όταν πίνουν τακτικά ένα *έγχυμα* με φασκόμηλο και μέντα.

Αντικαρκινικό. Κυρίως ως προληπτικό.

Αντιφυσητικό: Για **τυμπανισμό** από **αέρια**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι *τονωτικό, στυπτικό, αντισηπτικό, επουλωτικό* και *αντι-ρευματικό (με μπάνια)*,

Είναι επίσης θουμάσιο *καλλυντικό*. Διατηρεί το δέρμα σε υγεία, τονώνει το τριχωτό μέρος του κεφαλιού και σταματάει την **τριχόπτωση**.

Όταν σας τσιμπήσουν έντομο (**κουνούπια**, **σφήκες**) τρίψτε, σαν πρώτη βοήθεια, το πονεμένο μέρος με φρέσκα φύλλα φασκόμηλου.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Ως *έγχυμα*: Μουλιάζουμε 20 γραμμ. φύλλα και λουλούδια φασκόμηλου *σε* ένα λίτρο ζεστό νερό για 10 λεπτά και πίνουμε 3 *φλιτζάνια* τη μέρα, πριν ή μετά το φαγητό.

Σε *σκόνη* (τριμμένο ξερό φασκόμηλο) πίνουμε 1 ώς 3 γραμμάρια την ημέρα με λίγο νερό.

Για όσους έχουν πάθει πνευματική ή σωματική **υπερκόπωση**, ο *H. Leclerc* συνιστά ένα *διεγερτικό κρασί* (που γίνεται αν μουλιάσουμε 80 γραμ. φύλλα φασκόμηλου σε ένα λίτρο κολό μαύρο κρασί για μια βδομάδα). Πίνοντας ώς

τρεις κουταλιές σούπος μετό το φαγητό είναι επίσης κατάλληλο για **νευρασθένεια** και **ατονία** του νευροφυτικού συστήματος μετά από μακραχρόνια αρρώστια.

Κατά του **ιδρώματος** είναι και το *σιρόπι* που γίνεται με *έγχυμα* 50 γραμμαρίων φασκόμηλου, 30 γραμμάρια σιρόπι από λαυλούδια πορτοκαλιάς και 150 ml νερό (πίνουμε μια κουταλιά της σούπας πριν τον ύπνα. Το ίδιο σιρόπι, με την ίδια δοσολαγία, είναι κατάλληλα και για **φυματίωση** και για τις γυναίκες που μόλις μπήκαν στην **εμμηνόπαυση.**

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (πλύσιμα του στόματος σε **στοματίτιδα**, **άφθες**, *έγχυση* στον κόλπο, σε **λευκόρροια**, *κομπρέσες* σε **εκζέματα** και **δερματίτιδες**) χρησιμοποιούμε αφέ*ψημα* από μια χούφτα φασκόμηλο, αφού βράσει για 10 λεπτά σε ένα λίτρο νερό.

Όταν μια **ετοιμόγεννη** γυναίκα παίρνει ένα μήνο πριν από τον τοκετό τακτικά αφέ*ψημα* φασκάμηλου, θα έχει λιγότεραυς πάνους στη γέννα (*Valnet*).

Για την **τριχόπτωση** χρησιμοποιούμε ότον λούζουμε το κεφάλι μας, νερό στο οποίο έχουμε μουλιάσει φασκόμηλο για μια ώρα.

Άλλες εφαρμογές: Μπορούμε να *απολυμάνουμε* ένα δωμάτιο άπαυ έμεινε γιά πολύ καιρά κάποιος βαριά άρρωστος, καίγοντας φύλλα φασκόμηλου σε κάρβουνα *(μσγκάλι, μπάρμπεκιου)*.

Προφυλάξεις:
Δεν πρέπει να πίναυμε κάθε μέρα (αύτε παλύ) φασκόμηλο, γιατί μπορεί να πάθουμε *ελαφριά δηλητηρίαση* και *ταχυπαλμία* ή πονοκέφολο.

Απαγορεύεται να πίνουν φασκόμηλο οι γυναίκες που *θηλάζουν*, γιατί θα γίνει πικρά τα γάλα τους.

Φραουλιά

Για την αναιμία, την υπόταση, τα αρθριτικά, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά...

Άλλα ονόματα: Χαμοκερασιά, Κουκουμαριά, Κερασούλια.

Επιστημονική ονομασία: Fragaria vesca.

Ο καρπός, τα φύλλα και οι ρίζες της φραουλιάς χρησιμοποιούνται ως φάρμακα εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μάλιστα ο *Culpepper* έλεγε ότι η φραουλιά είναι ένα φυτό πολύτιμο για όλες τις αρρώστιες.

Άγριες και καλλιεργημένες

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί, τα φύλλα, οι ρίζες (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 33).

Πού τη βρίσκουμε: Δεν μιλάμε φυσικά για τις άθλιες, τεράστιες, ανούσιες, καλλιεργημένες φράουλες, που πουλάνε οι 9 στους 10 μανάβηδες, αλλά για τις άγριες φράουλες κι αυτές που μπορεί ο καθένας να φυτέψει, ακόμη και σε δυο μέτρα γης κι όποιος τις δοκιμάσει δεν μπορεί πιά να ξαναβάλει στο στόμα του τις φράουλες του εμπόριου (που τους λείπουν όχι μόνο το άρωμα και η γεύση, αλλά και οι περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες).

Μπορείτε όμως εύκολα να φυτέψετε μερικές ακόμη και στη βεράντα. Ο καλύτερος τρόπος είναι σε ένα μικρό παλιό βαρέλι (ή και σε ένα τενεκέ) όπου, αφού ανοίξετε τρύπες 2-3 εκατοστών γύρω-γύρω και σε διάφορα σημεία, θα βάζετε στις τρύπες τους σπόρους σε βάθος 1-2 εκατ. Ποτίζετε συχνά και όταν φυτρώνουν θα κρέμονται κι έτσι δεν θα σαπίζουν από το συχνό πότισμα που χρειάζονται. Ακόμη, αν θελήσετε

να συνδυάσετε το χρήσιμο με το όμορφο, μπορείτε ν' αναζητήσετε στα κανατάδικα του Μαρουσιού ή των νησιών μια μεγάλη παροδοσιακή νησιώτικη γλάστρα με «μπαλκονάκια» γύρω-γύρω και να στολίσετε με αυτήν θαυμάσια τη βεράντα σας (τον υπόλοιπο χρόνο φυτεύετε άλλα λουλούδια, που όταν είναι η εποχή της φρούλας τα μεταφυτεύετε σε γλάστρες...)

Ανθίζει από το Μάιο ώς τον Ιούλιο. Οι καρποί ωριμάζουν το καλοκαίρι. Τα φύλλα μπορούμε να τα κόβουμε την άνοιξη ή το καλοκαίρι, όταν κόψουμε και τους καρπαύς και τις ρίζες οποιαδήποτε εποχή του χρόνου τις χρειαστούμε, αν και καλύτερα είναι να τις βγάζουμε το φθινόπωρο, να τις ξεραίνουμε και να τις φυλάμε.

Δραστικές ουσίες: Ταννίνη, Σαλικυλικό και Γαλλικό οξύ, Φρσγκαριανίνη, Σάκχαρα, Ασβέστιο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Διοξείδιο του πυριτίου και Βιτσμίνη C.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η ρίζα είναι *διαυρητικά* (γι' αυτό χρήσιμα σε **κυστίτιδα**, **πέτρες** στα νεφρά, **κολικούς**, **αρθριτικά**, και **ρευματισμούς**).

Είναι επίσης *στυπτικά* και το *αφέψημά* τους χρησιμοποιείται σε **διάρροια**, **δυσεντερία**, **εντεροκολίτιδα**, **λευκόρροια** και (με *γαργάρα*) για τον **πονόλαιμο**.

Ακόμη *έχουν τονωτική* και *ορεκτική* ιδιότητα. Είναι πολύτιμα για τα **αναιμικά παιδιά** και τους **υποτασικούς**.

Είναι καλά *καθαρτικά*.

Και είναι *αιμοστατικά* (σε **αιματουρία**, **εντερική αιμορραγία** και **μητρορραγία**).

Καθαρίζουν το αίμα. *Ρυθμιστικό του ήπατος* (σε **ίκτερο** και **ηπατίτιδα**).

Ανακουφίζουν τους ερεθισμούς της **χοληδόχου** κύστης.

Κοπανισμένοι *σπόροι* φραουλιάς γίνανται αποτελεσματικό *κατάπλασμα* σε **έλκη** και **μολυσμένες πληγές**.

Αντιρρευματική.

Το *αφέψημα* των φύλλων και της *ρίζας* της χρησιμοποιείται για *επαλείψεις* σε **χιονίστρες**.

Πολύτιμη σε κρίσεις **άσθματος**.

Ο καρπός της (οι φράουλες) όχι μόνο είναι θρεπτικός, *δροσιστικός, μαλακτικός*, αλλά και συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους υποφέρουν από **ηπατικά προβλήματα, αναιμία, νεύρα, ρευματισμούς, αρθριτικά** και **ποδάγρα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *αφέψημα*: Βράζουμε μια χούφτα φύλλα φραουλιάς σε μισό λίτρο νερό (δυο ποτήρια) και τα πίνουμε, μεσημέρι και βράδυ σε **διάρροια, ίκτερο** και **κολικό** των νεφρών.

Για τις **παιδικές διάρροιες** κάνουμε *σραιότερο αφέψημα*, βράζοντας 20 γραμμάρια *ρίζας* σε ένα λίτρο νερό.

Για **αρθριτικά**, διαταραχές του **ουροποιητικού** συστήματος, **αρτηριοσκλήρωση, υπέρταση**, βράζουμε 30 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό και μετά περιμένουμε για 10 λεπτά πριν σουρώσουμε.

Για τους **ασθματικούς** ένα καλό *αφέψημα* γίνεται με ίση ποσότητα *ρίζας* φράουλας και γλυκόριζας. (Όταν χρησιμοποιείτε ρίζες, μην τρομάξετε που θα χρωματιστούν τα κόπρανα κόκκινα και τα ούρα ρόζ. Είναι φυσικό).

Για **πονόλαιμο** μπορούμε να κάνουμε γαργάρες με αφέψημα φύλλων φραουλιάς.

Άλλες εφαρμογές:

Ο χυμός της φρέσκιας φράουλας **ασπρίζει τα δόντια** (όχι βέβαιο όταν μασάμε τσίκλες που δήθεν έχουν φράουλα, αλλά όταν αφήνουμε γιά 5 λεπτά στο στόμα οληθινό χυμό -από αληθινές φράουλες, στην εποχή τους- και μετά τα ξεπλένουμε με ζεστό νερό, στο οποίο έχουμε προσθέσει λίγη κοινή *ανθρακική* -μαγειρική- *σόδα*).

Μία άλλη χρήσιμη ιδιότητα που έχουν οι φράουλες είνοι ότι βοηθούν να μην τσούζει το πράσωπά σος ον το παρακάψει ο ήλιος το καλοκαίρι κοι πάθετε **εγκαύματα.** Αρκεί να το τρίψετε με φράουλες και να αφήσετε το χυμό νο

ενεργήσει για μισή ώρα, πριν ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι φράουλες δουλεμένες με *αποσταγμένο* νερό καθαρίζουν (με συχνές επαλείψεις) τις **πανάδες**.

Προφυλάξεις:
Όσοι έχουν **εκζέματα** ή κάποια **αλλεργία**
που εκδηλώνεται με **φαγούρα**,
δεν πρέπει να τρώνε φράουλες,
ούτε να χρησιμοποιούν τα φύλλα και
τις ρίζες τους ως φάρμακο, γιατί κινδυνεύουν από
αναφυλαξία και βλατιδώδη **εξανθήματα**.
Ακόμη, οι φράουλες προκαλούν σε μερικά ευαίσθητα
άτομα αλλεργία, που εμφανίζεται σαν έκζεμα.
(Πιστεύω όμως ότι δεν ευθύνονται σ' αυτό
όλες οι φράουλες, αλλά μόνο οι πρώιμες
και οι τεράστιες που ωριμάζουν με χημικά φάρμακα.
Ίσως όμως και να είναι τα σπυράκια της αλλεργίας
τοξίνες του οργανισμού, που προσπαθούν να βρουν
έξοδο με τη βοήθεια της φράουλας...).

Χαμομήλι

Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα

Άλλα ονόματα: Χαμόμηλο, Χαμαίμηλο, Καμηλάκι, Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου.

Επιστημονική ονομασία: *Matricaria chamomilla*.

Το χαμομήλι είναι ένα βότανο με πολύπλευρη δράση. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ως *αντιπυρετικό* και στους διαλείποντες πυρετούς (*Ιπλημιές*). ο *Διοσκουρίδης* το θεωρούσε *εμμηναγωγό* και ο *Ιπποκράτης* το συνιστούσε σε *υστερικές* κρίσεις και σε *λευκόρροια*. Συνιστάται σχεδόν για κάθε οργανική ανωμαλία, αν και η σπουδαιότερη ικανότητά του είναι να χαλαρώνει άτομο φορτισμένο από συναισθηματικά προβλήματα. Η δράση του είναι αντισπασμωδική. Και σπασμός είναι το αποτέλεσμα μιας έντασης, φυσικής ή πνευματικής.

Πολλά πειράματα στη Γερμανία, στη Γαλλία και στη Βρετανία έδειξαν ότι το χαμομήλι έχει την ικανότητα να θεραπεύει *φλεγμονές του δέρματος, εκζέματα, αναφυλαξίες, κυστίτιδες, χρόνιες γαστρίτιδες* και άλλες αρρώστιες.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 22) και το αιθέριο λάδι.

Πού το βρίσκουμε: Σε όποια εξοχή βρεθούμε την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η καλύτερη όμως εποχή για να μαζέψουμε φρέσκο χαμομήλι είναι μετά τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου. Όχι γιά θρησκευτικούς λόγους, αλλά γιατί τότε πρωτανθίζει και είναι πιό σίγουρο ότι δεν έχει ακόμη κακοπάθει από σκυλιά, φυτοφάρμακα και καυσαέρια. Χαμομήλι πουλιέται παντού, αλλά καλό είναι να το αγοράζετε μόνο από μαγαζιά που έχουν μεγάλη κίνηση στα είδη αυτά για να έχετε μια σιγουριά ότι είναι φρεσκο. Μόλις περάσει χρόνος ξεθυμαίνει και χάνει κάθε σπουδαία ιδιότητά του.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο *λάδι* του χαμομηλιού περιέχει *Χαμαζουλίνη* (που είναι *αντιφλογιστική* και *αντιαλλεργική*), *Βιζαβολόλη*, *Φαρμεζίνη*. Η *σπασμολυτική* δράση των λουλουδιών του οφείλεται σε ένα δικυκλικό αιθέρα. Ακόμη περιέχει *Ανθεμιδίνη*, *Απιγενίνη*, *Χολίνη*, *Ινοσίτη*, *Ταροξαστερόλη*, *Φυτοστερίνη*, Πυρίτιο, Κερσιτρίνη, όλοτα Ασβεστίου, *Μαγνησίου* και Καλίου.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό, *ηρεμιστικό* των νεύρων (**ημικρανίες**, **νευραλγίες**, **ζαλάδες**, **αϋπνίες**, **υστερία**, **παροξυσμό άσθματος**)

Επουλωτικό (**εγκαύματα**, **σπυριά**, **λειχήνες**, **εκζέματα**)

Καταπραϋντικό, *αναλγητικό*, *παυσίπονο*, *αντιφλογιστικό* (σε **οδυνηρή οδοντοφυία** παιδιών, διαταραχές της **εμμηνόπαυσης**, **κυστίτιδες**, πόνους των **ρευματισμών**, **βήχα**, **νευραλγία του τριδύμου**).

Ανθελμινθικό (σκοτώνει **ασκαρίδες**, **οξύουρους**).

Αντιαλλεργικό (**αναφυλαξία**, **φαγούρα**).

Ορεκτικό, *διεγερτικό*.

Χωνευτικό, *αντι-φυσητικό* (κατά του **τυμπανισμού**) και *αντιδιαρροϊκό*.

Ανακουφίζει φλογισμένες **αιμορροΐδες**, **κράμπες** και **πόνους των αυτιών**.

Εφιδρωτικό, *αντι-πυρετικό*, σε **κρυολογήματα**.

Χολαγωγικό (**πρήξιμο ήπατος** και **σπλήνας**).

Βακτηριοκτόνο, σε **πληγές στο στόμα**, **άφθες** (με *γαργάρες*), προβλήματα του *δέρματος* (με *κομπρέσες*).

Εμμηναγωγό (σε **δυσμηνόρροια** από νευρικές διαταραχές).

Η *Ομοιοπαθητική* Ιατρική χρησιμοποιεί το χαμομήλι σε **υπερευαίσθητα άτομα** από κατάχρηση ναρκωτικών και καφέ, σε **νευρικά παιδιά**, σε νεαγέννητα και σε νήπια στην περίοδο **οδοντοφυίας**, σε **πόνους, σε διάρροια** (από κρύο, οργή ή θλίψη) με **δύσοσμες κενώσεις** και σε έντονους **ρευματόπονους**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, *τα αιθέριο λάδι* του τονώνει τα **άρρωστα μαλλιά**, ενώ *το αφέψημά* του ανακουφίζει τους **πονόδοντους** (με *μπουκώματα)* και τον **πονόματο** (με *πλύσιμο)*, *καταπραϋνει* την **παρωτίτιδα** (με *καταπλάσματα,)* τα **νεύρα** των μεγάλων και ηρεμεί τα μωρά (με *ζεστό μπάνιο)*. Τέλος *ξανθαίνει* τα μαλλιά (με *συχνό λούσιμο)*.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως *έγχυμα πυκνό*. Μουλιάζουμε μια *κουταλιά* σε ένα *φλιτζάνι* ζεστό νερό, γιά 10 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε ένα *φλιτζάνι* χωρίς ζάχαρη ή μέλι μακριά από ώρες γευμάτων (είναι λίγο πικρό, αλλά αποτελεσματικό, και κατά της **παχυσαρκίας**, αν πίνουμε για ένα μήνα ένα *φλιτζάνι* νηστικοί το πρωί κι ένα το βράδυ πριν τον ύπνο).

Ως *αφέψημα*: Βράζουμε 4-5 λουλουδάκια γιά κάθε φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα, γιά την **ανορεξία**. Αν το πιούμε μπορούμε να προσθέσουμε λίγο *μέλι*, ενώ γιά *πλύσεις, καταπλάσματα, μπάνια* κλπ. τα χρησιμοποιούμε σκέτο.

Για το *μπάνιο*: Βράζουμε 10 λεπτά 300 γραμ. χαμομήλι ή ίδια ποσότητα (συνολικά) από διάφορα αρωματικά βότανα *(μάραθο φασκόμηλο, δεντρολίβανο, δυόσμο,* κ.α.) σε μια κατσαρόλα νερό. Τα σουρώνουμε και ρίχνουμε το νερό στο μπάνιο. Ηρεμεί και ξεκουράζει και το πιό φορτωμένο από στρές νευρικό αύστημα.

Προφυλάξεις: Η κατάχρηση χαμομηλιού, χωρίς διακοπές, είναι δυνατό να προκαλέσει *πονοκέφαλους, ζαλάδες, ναυτία, τρεμούλα* στα χέρια και άλλες παρενέργειες.

Χρυσάνθεμα

Για τα παράσιτα του εντέρου, τους ρευματισμούς και τη χρόνια καταρροή

Επιστημονική ονομασία: *Chrysanthemum vulgare. Chrysanthemum parthenium. Matricaria parthenium*

Ιστορίες για τα Χρυσάνθεμα που τα λένε και Παρθενούλι, ή Παρθένιον και φυτρώνουν παντού, στις άκρες των δρόμων, στις εξοχές και μοιάζουν με μεγεθυμένο χαμομήλι. Μερικές ιδιότητές τους είναι ίδιες με του χαμομηλιού, άλλες όχι. Οι αρχαίοι γιατροί μεταξύ των οποίων και ο *Διοσκουρίδης* και ο *Γαληνός* χρησιμοποιούσαν το ελληνικό του όνομα, παρθένιον και το χορηγούσαν για προβλήματα σχετικά με τα έμμηνα και τη γέννα.

Τον 17ο αιώνα ο άγγλος *Τζον Πάρκινσον* ισχυρίστηκε ότι το παρθενούλι «*είναι πολύ αποτελεσματικό για άλους του πόνους του κεφαλιού*». Και 100 χρόνια αργότερα, ο *Τζον Χιλ* έγραψε: «*Στον χειρότερο πονοκέφαλο αυτό το βότανο υπερέχει οποιωνδήποτε άλλων γνωστών*».

Αλλά οι περισσότεροι βοτανοθεραπευτές κόλλησαν στις παραδοσιακές γυναικολογικές χρήσεις του φυτού. Ο άγγλος βοτανοθεραπευτής του 17ου αι. *Νίκολας Κολπέπερ* το αποκάλεσε «*γενικό δυναμωτικό της μήτρας*» και το χορηγούσε σε αφέψημα για κρυολογήματα και θωρακική συμφόρηση.

Η ρίζα του χρυσάνθεμου έχει την πολύ σημαντική ιδιότητα νο αυξάνει την έκκριση σάλιου. Γι' αυτό η Βρετανική Φαρμακοποιία την κάνει ποστίλιες που ανακουφίζουν από τον *πονόδοντο*.

Χρήσιμα μέρη: Τα κεφάλια των λουλουδιών και οι ρίζες (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 23).

Πού τα βρίσκουμε: Τα χρυσάνθεμα φυτρώνουν στις περισσότερες εξοχές της χώρας μας. Είναι εύκολο να τα ξεχωρίζετε από τις μαργαρίτες, αν συγκρίνετε τις χρωματιστές εικόνες τους στις έγχρωμες σελίδες του βιβλίου. Μπορείτε να μαζέψετε ανθισμένες κορυφές σε μια εκδρομή σας, από τον Ιούνιο ώς το Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, Θουϊόνη, Καμφορά, Ρητίνη, *Μπορνεόλη*.

Ιδιότητες - ενδείξεις και χρήσεις:

Το *έγχυμα των λουλουδιών* του χρυσάνθεμου είναι *ανθελμινθικό* (σκοτώνει τις **ασκαρίδες** και τους **οξύουρους** του εντέρου).

Το *αιθέριο λάδι* του χρησιμοποιείτοι γιο τοπικές επαλείψεις σε **ρευματισμούς**. Και η κομμένη σε φέτες *ρίζα* προκαλεί *υπεραιμία* όταν κάνουμε εντριβή στις **αρθρώσεις**.

Το *έγχυμα της ρίζας* χρησιμοποιείται *ως γαργάρα* για τη **μερική παράλυση της γλώσσας** και **των χειλιών.**

Όσοι θέλουν να ανακουφιστούν από χρόνιους **ρευματισμούς** ή **νευραλγίες** στο κεφάλι πρέπει να μασσάνε κάθε μέρα, για μερικαύς μήνες, *ρίζα* χρυσάνθεμου.

Στην Ινδία το *έγχυμα* της ρίζας χρησιμοποιείται ως *τονωτικό*. Αν *εισπνεύσαυμε* μερικές φορές *ρίζα σε μορφή σκάνης*, θεραπεύει τη **χρόνια καταρροή**, ανακουφίζει απά τον **πονοκέφαλο** και **προκαλεί διαύγεια** (*καθαρίζει το μυαλό*, όπως λέει ο λαός).

Το *έγχυμα* γίνεται μουλιάζοντας 3 κουταλάκια χρυσόνθεμα σε δυο φλιτζάνια δροσερό νερό, για μια ώρα. Μπορούμε να το γλυκάνουμε με λίγα μέλι.

Παράρτημα

Όπου θα βρείτε πολλές χρήσιμες λεπτομέρειες, για να αξιοποιείτε καλύτερα όσα έχει να σας προσφέρει αυτό το βιβλίο

Ευρετήριο ασθενειών και θεραπευτικών ιδιοτήτων των βοτάνων

ΠΟΥ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΤΙΚΟ

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

με τις λέξεις-κλειδιά που εξηγούν όσα πρέπει
να γνωρίζετε για τις ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Καθώς θα ερευνάτε στα ευρετήρια για τα συμπτώματα και τις παθήσεις παυ σας απασχαλούν κάθε φορά σας συνιστώ να έχετε κατά νου ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι επαρκείς όταν αφορούν τα προβλήματα της καθημερινής ζωής, αλλά όπως εγώ είμαι παλύ προσεκτικός όταν γράφω τι μπορούν νο κάνουν για τις σοβαρές παθήσεις, -καρκίνο, έιντς, φυματίωση, καρδιοπάθειες και άλλες- όπου δεν περιμένουμε τη θεραπεία αλλά τη **βελτίωση των συμπτωμάτων**, έτσι κι εσείς πρέπει να βλέπετε τις δυνατότητες των βοτάνων ως **συμπληρωματικές** της όποιας άλλης αγωγής σας συστήσει ο γιατρός που θα διαλέξετε και θα εμπιστευτείτε.

Αγκάθι στο δέρμα: Αγριμόνιο 103.

Άγχος: Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, 168, Θυμάρι 216, Λάχανο 297, Λεμονιά 306, Μαντζουράνα 323, Μελισσόχορτο 336, 337, 339, Ξαγκαθιά 355, Ρολογιά 385, 386, Χαμομήλι 437.

Αδενοπάθεια: Καρυδιά 240.

Αδυναμία: Γκίνσενγκ 166, 168, Δεντρολίβανο 189, Κανέλα 226, Καρυδιά 241, 242, Μαντζουράνα 323, / **γενική**: Βελανιδιά 150, / **παιδιού**: Δεντρολίβανο 189.

ΑΕΡΙΑ στην κοιλιά και στο έντερο **–Αεροφαγία, μετεωρισμός** (Βότανα που εμποδίζουν τη δημιουργία και προκαλούν *περιστολή* στο έντερο διευκαλύνοντας την αποβολή τους): Άκορος 106, 107, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Βάλσαμο 138, Γλυκάνισο 171, 172, 173, Γλυκόριζα 180, Δάφνη 183, Δεντρολίβανο 188, Βάλσαμο 137, Άνηθος 115, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κόλιαντρος 259, Κουμαριά 268, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 288, 290, Λεβάντα 300, 301, Λουΐζα 314, Μαϊντανός 318, Μαντζαυράνα 323, Μάραθο 328, Παρτοκαλιά 366, Ρίγανη 376, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τριφύλλι 418, Ρίγανη 377. / **τυμπανισμό στομαχιού** και **εντέρου**: Άκορος 106, Αρχαγγελική 123, Βασιλικός 142, Γαρίφολα 155, Δεντραλίβανο 188, Μάραθο 327, Μελισσόχορτο 337, 338, Μοσχοκάρυδο 350, Ρίγανη 376, Σκόρδο 399.

Αζωθαιμία: Κρεμμύδι 273.

Αθηροσκλήρωση: Γλυκοκολοκυθιά 175, Καρπούζι 238, Κλήμα 254.

Αιματουρία: Βάτος 146, Κάρδαμο 232, Κουμαριά 267, Τσουκνίδα 423, Φραουλιά 432.

Αιμοπτύσεις - αιματεμέσεις φυματίωσης ή άλλη αιτία: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149, Καστανιά 247.

Αιμοπτύσεις φυματίωσης: Τριονταφυλλιά όγρια 412, Τσουκνίδα 423.

ΑΙΜΟΡΡΑΠΑ: Αντράκλα 118, Δίκταμο 191, Αχιλλαία 127, Πολύκαμπα 362, Τσουκνίδα 423./ **εντέρου** από **δυσεντερία**: Κλήμα 255. / **μήτρας**: Κουμαριά 267. / **Αιμορραγία πληγής**: Ροδακινιά 379.

Αιμορροΐδες: Βάτος 145, Βελανιδιό 148, Βελανιδιά 150, Κάρδαμο 231, Καστανιά 246, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 277, Κυδωνιά 287, Κυπαρίσσι 291, 292, Λάπαθα 294, 295, Λάχανο 298, Λεμονιά 305, 306, Λεύκα 309, Λινάρι 312, Λουΐζα 315, Μηλιά 343, 344, Μπόρογο 353, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 371, 372, Ροδιά 383, 384, Σκόρδο 399, Συκιά 407, Τσουκνίδα 423, Χαμομήλι 436, (Βλέπε και *ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ σε* αιμορροΐδες)

Αιμοφιλία: Τσουκνίδα 423.

Ακμή: Αχιλλαία 126, Κολλιτσίδα 262, 263, Λεβάντο 300, Πεύκο 361, Σαπουνόχορτο 389.

Ακοής προβλήματα: Θραύμπι 212.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ούρων: Βελανιδιά 150, / **παιδιού** τη νύχτα: Βάλσαμο 138, Βελανιδιά 149, Αχιλλαία 126.

Άλατα του οργανισμού στις αρθρώσεις: Δάφνη 183, (βλέπε και Πόνοι αρθρώσεων...)

Αλλεργίες: Γαϊδουράγκαθα 152, Λεμονιά 303,
Αλλεργική καταρροή από γύρη: Γαϊδουράγκαθα 152,
Αλωπεκία: Δεντρολίβανο 189, Κρεμμύδι 279, Λεβάντα 300,
Αμηνόρροια: Αψιθιά 130, Δίκταμο 192, Ρίγανη 376, / **από αναιμία**: Αψιθιά 129, **από τρόμο ή από κρύο**: Αχιλλαία 126,
Αμνησία: Γκίνσενγκ 166, Μελισσόχορτο 337,
Αμοιβάδες: Αντράκλα 117, Απήγανος 118, 120, 121, Δάφνη 184, Δεντρολίβανο 189, Μελισσόχορτο 338, 339, Ροδιά 383,
ΑΜΥΓΔΑΛΙΔΑ: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, 207, Θυμάρι 218, Λάχανο 297, Νεράντζια 366, Φασκόμηλο 428, / **πυώδη**: Καρυδιά 243, Μαντζουράνα 323, Ροδιά 383, Τριανταφυλλιά άγρια 414,
ΑΝΑΙΜΙΑ: Άκορος 107, Αρχαγγελική 123, Βάτος 145, Γεντιανή 157, Γκίνσενγκ 166, Κάρδαμο 231, Καρότα 233, 234, Καρυδιά 241, Κρεμμύδι 273, Λάπαθο 293, 294, Μελισσόχορτα 337, Σινάπι 394, Τριφύλλι 416, 417, Ταουκνίδα 423, Φρουτιά 433, / **Αναιμικά** και **ραχιτικά** παιδιά: Θυμάρι 217, Πεύκο 361, Φραουλιά 432,
Αναπαραγωγικού συστήματος καλή λειτουργία: Ηλίανθος 210,
Αναπνευστικά προβλήματα: Κρεμμύδι 272, Ξαγκαθιά 355,
Αναφυλαξία: Χαμομήλι 435, 436,
Ανεμοπύρωμα (ερυσίπελας): Δυόσμος και Μέντα 195, Κουκιά 264,265, 266, Μαρούλι 335,
Ανεπάρκεια ήπατος: Αψιθιά 130, Αρχαγγελική 123, **Ανεπάρκεια** και/ ή **συμφόρηση του ήπατος** από **ελονοσία**: Κουρκουμάς 269,
Άνθρακα (σπυρί): Καρυδιά 241, Κολλιτσίδα 262,
Ανικανότητα: Γαρίφαλα 155, Γλυκάνισο 172, Κανέλα 227, Κρεμμύδι 274,
Ανοιξιάτικη αποτοξίνωση: Κρεμμύδι 276, Λάχανο 298,
Ανοιχτοί πόροι: Λεμονιά 305,
Ανορεξία: Αντράκλα 117, Αχιλλαία 125, Αψιθιά 130, Βασιλικός 142, Γεντιανή 156, 157, Γκίνσενγκ 166, Θρούμπι 213, Θυμάρι 217, Κάππαρη 228, Καστανιά 247, Κρεμμύδι 271, 273, Κρόκος 284, Κύμινο 289, Μάραθο 327, 328, Πορτοκαλιά 365, Ραδίκι 371, Τριφύλλι 417, Χαμομήλι 437,
Ανουρία: (βλέπε: Ολιγουρία)
Αποπληξία: Τσουκνίδα 424,
ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΑ: Αγριμόνιο 103, Αλθαία 108, 109, Δάφνη 184, Δίκταμο 192, Καρυδιά 241, Κολλιτσίδα 262, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 274, 277, Λάπαθο 295, Λινάρι 312, Μάραθο 328, Μαρούλι 335, Πατάτα 359, Σκόρδο 400, Συκιά 407, / **δοντιών**: Αλθαία 109,
ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Άκορος 107, Αντράκλα 117, Απήγανος 120, Αρχαγγελική 124, Βάλσαμο 138, Βασιλικός 143, Βάτος 145, 146, Γαϊδουράγκαθα 152, Ελιά 198, Ζαμπούκος (μαύρος) 208, Ηλίανθος 210, Θρούμπι 213, Θυμάρι 220, Ιπά 222, Καλαμπόκι 224, Καρπούζι 238, Καρυδιά 241, Καστανιά 247, Κισσός 252, Κολλιτσίδα 262, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273,

Λεύκα 308, 309, Λινάρι 311, Μάροθο 327, Μελισσόχορτο 336, Μαϊντανός 319, Μάραθο 327, 329, Μαρούλι 335, Πορτοκαλιά 365, Ροδακινιά 379, Σοπουνάχαρτο 388, Σέλινο 391, 392, Σκάρδο 399, Σκόρδο 402, Συκιά 406, 407, : Τίλιο 411, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 424, 425, Φρασυλιά 432, 433, Σκόρδο 401, (διαλύει τα **ουρικό** οξύ): Τίλια 409,

Αρρυθμίες: Αμυγδαλιά 110, Ξαγκαθιά 354, 355,

Αρτηριακή πίεση: Γκι 159,

Αρτηριακό σύνδρομο: Μαντζουράνο 323,

Αρτηριοσκλήρωση: Γκι 159, Ηλίανθος 209, 210, Καστανιά 247, Λεμονιά 303, Μηλιά 343, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 364, Σκόρδο 399, 401, 402, Τίλιο 411, Τριφύλλι 417, Φρασυλιά 433,

ΑΣΘΜΑ: Αγριμόνια 102, Αδίαντο 104, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Βάλσαμο 137, Γαϊδουράγκαθα 152, Γκι 159, Γλυκάνισο 172, 173, Γλυκάριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, 203, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θρούμπι 213, 214, Θυμάρι 217, Καρότα 235, Κερασιά 250, Κρεμμύδι 272, 274, 278, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 337, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399, Συκιά 407, Τίλιο 411, Φρασυλιά 433, / **βρογχικό άσθμα**: Ηλίανθος 210, Κριθάρι 281, ,' **υγρό άσθμα**: Σέλινο 392,

Ασθματικές κρίσεις: Σκόρδο 401, Χαμομήλι 436,

Ασκαρίδες (τα νηματώδη ακουλήκια) και άλλα παράσιτα του εντέρου: Θυμάρι 217, Καράτα 236, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439,

Ατονα (ανώδυνα) **έλκη**: (βλέπε Έλκη)

ΑΤΟΝΙΑ του **νευροφυτικού** συστήματος μετά από μακροχρόνια αρρώστια: Θυμάρι 216, Καρυδιό 242, Σκόρδο 402,Τσουκνίδο 423,Φασκόμηλο 430, / **Ατονία πεπτικού**: Αρχαγγελική 123, Δάφνη 183, Μάροθο 327,

ΑΫΠΝΙΑ: Άνηθος 116, Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 133, Γλυκάνισο 173, Ευκάλυπτος 203, Δυόσμος και Μέντα 195, Θρούμπι 213, Θυμάρι 220, Κολλιτσίδα 263, Κυδωνιά 286, 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Λάχανο 298, Λουΐζα 314, 315, Μαντζουράνο 323, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 336, 339, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 365, 366, 367, Ρολογιά 385, 386, 387, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τριφύλλι 418, Χαμομήλι 436, / της **εμμηνόπαυσης**: Ξαγκαθιά 355,

Αυτού πόνοι: (βλέπε Πόνοι αυτιών)

Άφθες (αφθώδη στοματίτιδα): Βάτος 144, Βάτος 145, Δεντρολίβανο 189, Καρότα 236, Κριθαρόνερο 281, Τριανταφυλλιά άγρια 414, 415, Τσουκνίδα 425, Φασκόμηλο 430, Χαμομήλι 436, / **παιδικών**: Αλθαία 109,

Βακτηρίδια: Ρολαγιά 387,

Βαρηκοΐα: Απήγανος 121, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 278, Κύμινο 289, Μάροθα 327, 329,

Βαρυστομαχιά: (βλέπε Δυσπεψία)

Βελτιώνουν την **όραση**: Καρότα 233, 234,

ΒΗΧΑ: Αγριμόνιο 102, Άκορος 107, Αλθαία 108, 109, Αντράκλα 118, Αρχαγγελική 123, Βαλεριάνα 133, Γαϊδουράγκαθα 152, Γλυκάνισο 172,

Γλυκόριζα 180, 181, Ευκάλυπτος 202, Ηλίανθος 210, Θρούμπι 212, 214, Καρότα 235, Κοπανιά 247, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 271, 276, Κυδωνιά 286, 287, Λόχανο 297, Λιμονιά 304, 305, Πεύκο 361, Πορτοκαλιά 365, 366, Ροδάκια 374, Ροδακινιά 380, Τσικουδιά 408, Χαμομήλι 436, / **Βήχα έντονο**: Αμυγδαλιά 112, Μαργαρίτα (άγρια) 333, / **Βήχα επίμονο**: Κυδωνιά 287, / **Βήχα του κοκίτη**: Αμυγδαλιά 112, Θυμάρι 217, / **Βήχα σπασμωδικό**: Βάλσαμο 137, Μαντζουράνα 324, Λινάρι 312, Μάραθο 326, Μαρούλι 335, Μολόχα 346, 347, 348, Τίλιο 411,

Βλεννόρροια: Αχιλλοία 125, Βελανιδιά 149, Λεύκα 309, Λινάρι 311, Ροδιά 383, / **βλεννοροϊκή ουρηθρίτιδα**: Κουμαριά 267,

Βλέφαρα ερεθισμένα: Κλήμα 257, Τριανταφυλλιά άγρια 414,

Βλεφαρίτιδα: Μαϊντανός 319,

Βραδινή ενούρηση: Τσουκνίδα 423, 425,

Βραχνάδα: Γλυκόριζα 181, Κρεμμύδι 276, Κυδωνιά 286, Λάχανο 297, Λεβάντα 302, Μηλιά 345, Μολόχα 346, Ροδακινιά 380, Φασκόμηλα 428,

ΒΡΟΓΧΙΚΑ - ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: Αδίαντο 104, Αλθαία 108, Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 137, Γοϊδουράγκαθο 152, Γλυκόριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ηλίανθος 209, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, Καστανιά 246, Κισσός 252, Κριθάρι 281, Κρόκας 284, Κρεμμύδι 274, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Πεύκο 361, Πορτοκαλιά 366, Σέλινο 391, Σινάπι 396, Σκόρδο 399, Φασκόμηλο 428, / **Βρογχική καταρροή**: Γλυκάνισο 173, Κάρδαμο 232, Μαργαρίτα (άγρια) 333, / **χρόνια**: Καρυδιά 241, Κισσάς 252, Λεύκα 309, Λινάρι 311, 312, Μαντζουράνα 323, Μάραθο 326, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτα 337, Μολόχα 347, Μπάρογο 353, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 380, Σινάπι 395,

Βραγχοκήλη: Βελανιδιά 149, Πορτοκαλιά 365,

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Άκορος 106, Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, Δάφνη 183, Βασιλικός 142, Μολόχα 347, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 435, / **γαστρική ατονία**: Θρούμπι 213, Λεβάντα 301, Ρίγανη 376, / **γαστρεντερίτιδα**: Αγριμόνιο 103, / **γαστρικά έλκη**: Γλυκόριζα 180, / **γαστρική οξύτητα** (υπερέκκριση γαστρικών υγρών): Αρχαγγελική 123, / **γαστρικοί σπασμοί** μετά από **χάπια ναυτίας**: Κύμινο 289, / **γαστρικά υγρά**, (διευκολύνει την έκκριση): Ραδίκια 371, / **χρόνια**: Γεντιανή 157,

Γδαρσίματα: (αμυχές) Ρολογιά 387, Τίλιο 411, Τριφύλλι 417, 418,

Γέννα με λιγότερους πόνους: Φασκόμηλο 430,

Γονόρροια: Λεύκα 309,

Γρίπη: Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, 203, Θυμάρι 217, 220, Κανέλα 225, 227, Κουμαριά 268, Κρεμμύδι 274, 275, Κυπαρίσσι 291, Λεβάντα 300, 301, Μαρούλι 335, Πορτακαλιά 366, Σινάπι 396, Σκόρδο 399, 400,

ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ζώων: Λεβάντα 301, / **σκύλου**: Δυόσμος και Μέντα 196, / **φιδιού**: Αγριμόνιο 102, Λεβάντα 301, Φασκόμηλο 426,

ΔΕΡΜΑ ερεθισμένο: Κάρδαμο 232,Ραδίκια 370, / **δέρμα ευαίσθητο**: Σινάπι 396, / **δερματικές κηλίδες**: Ροδιά 384, / **Δερματικές φλεγμονές**: Ζαμπούκος 207,

ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ: Αρχαγγελική 124, Βελανιδιά 150, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κανέλα 227, Καρυδιά 242, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 273, Λάπαθο 294, Λεβάντα 300, 301, Λουΐζα 315, Μαϊντανός 318, Σαπουνόχορτα 389, Φασκόμηλο 430, / **πυώδεις**: Καλλιτσίδα 262,

Δηλητηριάσεις: Απήγανος 118, Καλλιτσίδα 262, Λεβάντα 301, / ιδιαίτερα από **οστρακοειδή**: Λεμονιά 305,

Δηλητήριο του σκορπιού: Συκιά 407,

ΔΙΑΒΗΤΗ (εκτός από την ειδική διατροφή που απαιτείται): Αμυγδαλιά 113, Βάτος 145, 146, Ευκάλυπτος 202, Ηλίανθος 210, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κουκιά 264, 265, Κρεμμύδι 273, 275, Λάπαθο 294, Λάχανο 298, Λεμονιά 304, 306, Λουΐζα 315, Μάραθο 327, 329, Μηλιά 343, / **Διαβητική δίψα**: Βαλεριάνα 132, Καρυδιά 239, 241, Πορτοκαλιά 364, 365, 366, 367, Ραδίκια 371, Τριφύλλι 417, Φασκόμηλο 429, / εξασθένηση της **καμπύλης** του **σακχάρου**: Γκίνσενγκ 166, (βλέπε και *Αντι-διαβητικά*)

Διαλείποντες πυρετοί από ελονοσία: Αχιλλαία 125, Μαϊντανός 319, Ροδιά 383,

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Αγριμόνιο 102, Αψιθιά 130, Βάτος 144, 145, 146, 147, Βελονιδιά 147, 150, Γαρίφαλα 155, Γεντιανή 157, Δεντρολίβανο 188, Δυόσμος και Μέντα 194, 195, Θρούμπι 213, Κανέλα 226, Καρότα 235, Καρυδιά 241, 242, Καστανιά 246, Κερασιά 250, Κλήμα 256, Κουκιά 265, Κουμαριά 267, *Κριθαρόνερο* 281, Κυδωνιά 286, Λάπαθο 294, Μηλιά 343, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ροδιά 383, Ρολογιά 387, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Συκιά 407, Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 428, Φραουλιά 432, 433, / **Διάρροια παιδιών**: Μολόχα 347, Τριανταφυλλιό άγρια 414, Φραουλιό 433, / **χρόνια**: Λεύκα 309, Μοσχοκάρυδο 350, (βλέπε και Ευκαλιπτότητα)

Διαστρέμματα: Άκορος 107, Δάφνη 184, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Πατάτα 358,

Διαταραχές ημιμήνων: Αψιθιά 128,

Διαταραχές έσω αυτού: Δεντρολίβανο 187,

Διφθερίτιδα: Κρεμμύδι 274, Σκόρδο 400,

Δοθιήνες – «καλόγηροι» (διάνοιξη): Αλθαία 108,109, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κάρδαμο 231, Κλήμα 256, Κολλιτσίδα 263, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 274, 277, Λινάρι 311, Μάραθο 326, 328, Μολόχα 348, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 368, Σαπουνόχορτο 389, Συκιά 407,

Δόντια εύσαστα, χαλαρά: Αντράκλα 118

Δυσεντερία: Καρυδιά 242, Καστανιά 247, Κυδωνιά 286, Λάπαθο 294, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ροδιά 383, Ρολογιά 387, Σκόρδο 399, Φραουλιά 432,

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Αγριμόνιο 103, Αλθαία 109, Βασιλικός 142, Γλυκοκολοκυθιά 176, Ελιά 199, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ιτιά 222, Καλαμπόκι 224, Καστανιά 247, Κουμαριά 268, Κυδωνιά 287, Λάχανο 298, Λινάρι 311, 312, Μαραύλι 335, Πορτοκαλιά 365, 366, 367, Ραδίκια 371, 372, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Τίλιο 409, 411, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Τριφύλλι 417, / **χρόνια**: Σινάπι 395,

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ οπά νευρικές διαταραχές: Αδίαντο 105, Άνηθος 116, Αρχαγγελική 122, Αχιλλαία 126, Βάτος 146, Βελανιδιά 148, Κισσός 252,

Κλήμα 256,257, Κυπαρίσσι 292, Λάχανο 298, Λεβάντα 300, Μελισσόχορτο 337, 338, 339, Ραδίκια 369, Ρολογιά 386, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 437, / **Έμμηνη ροή με πολύ αίμα**: Τσουκνίδα 423, / **Εμμηνορροϊκές κράμπες**: Μελισσόχορτα 336, 338, / **Εμμήνων** ρύθμιση: Μαϊντανός 320,

Δυσοσμία ποδιών από ιδρώτα: Βελανιδιά 150,

Δυσούρηση: (βλέπε: Ολιγουρία)

ΔΥΣΠΕΨΙΑ: Αγριμάνιο 102, Άκορος 106, Άνηθος 115, 116, Αχιλλαία 127, Αψιθιά 130, Βάλσαμο 137, Βασιλικός 142, Βάτος 145, Βελανιδιά 147, Γαρίφαλα 155, Γεντιανή 157, Γλυκάνισο 171, 172, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπούκος 205, Θυμάρι 216, Κανέλα 226, 227, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 289, Λεβάντα 301, Λεμονιά 304, 306, Λουΐζα 315, Μαϊντανός 318, Μαντζουράνα 324, Μάραθο 327, 328, Μελισσόχορτο 339, Πατάτα 359, Ροδάκινα 372, Σαπουνόχορτο 388, Σκόρδο 400, Συκιά 407, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, / από **απονία** του γαστροεντερικού συστήματος: Φασκόμηλα 428, / **χρόνια**: Μοσχοκάρυδο 350,

Δύσπνοια: Γκι 159, Ευκάλυπτος 205,

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ελαφριά: Ευκάλυπτος 202, / **Α** και **Β** βαθμού: Αμυγδαλιά 111, Βάλσαμο 137, Γλυκακολοκυθιά 176, Ελιά 199, Θυμάρι 217, Καρότο 236, Κοστονιά 247, Κεροσιά 250, Κισσός 251, 252, 253, Κουκιά 265, 266, Κρεμμύδι 274, 278, Κυδωνιά 286, 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, 301, Μαρούλι 335, Μολόχα 347, Ποτάτο 358, Ροδακινά 379, 380, Χαμομήλι 436, / **από τον ήλιο**: Κολλιτσίδο 262, 263, Λεμονιά 305, Φραουλιά 433,

Εγκεφαλική συμφόρηση: Κρεμμύδι 277, Σινάπι 395,

Ειλεός: Σαπουνόχορτο 389,

Έπιζ: Βάλσαμο 135, 136, 140,

Εκδορές / κοψίματα: Μελισσόχορτο 340,

ΕΚΖΕΜΑΤΑ: Δεντραλίβανο 189, Καρότα 235, 236, Καρυδιά 240, 242, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 262, Λάπαθα 294, Μαϊντανός 318, Μηλιά 343, Σαπουνόχορτο 389, Φασκόμηλο 430, Χαμομήλι 435, 436, / **ξερά**: Λεβάντο 301, / **χρόνια**: Λεβόντα 300, / **υγρά**: Καρυδιά 243,

Έκκριση χολής: Αγριάδα 100, (βλέπε και Χολής προβλήματα, Χολοκυστίτιδα Χολολιθίαση)

Εκχυμώσεις: Μάραθα 327, 328, Μελισσόχορτο 338,

ΕΛΚΗ: Απήγονος 120, Γοϊδουρόγκαθα 153, Ευκάλυπτος 202, Κρεμμύδι 274, 278, Λάχανο 298, Λουΐζα 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Πατάτα 358, / **άπονα** (ανώδυνα): Ηλίανθος 210, Κόρδαμο 231, Καρυδιά 240, 242, Λόπαθα 294, 243, / **δερματικά**: Πολύκομπο 362, Ραδίκια 368, Φραουλιά 432, / **ελκώδεις πληγές** μολυσμένες: Σκόρδο 400, / **επίμονα**: Καρυδιά 241, / **στις γάμπες**: Κολλιτσίδα 263,/ **στόματος**: Λάπαθα 294, / **στομάχου**: Βάλσαμο 134, 137, 138, Γλυκάριζα 181, Λάχανο 298, Τσουκνίδα 425, / **τράχηλου**: Καρυδιά 242,

Έλλειψη του ενζύμου **λακτάση** (δεν μπορούν **να χωνέψουν** το **γάλα** και τα γαλακτοκομικά): Συκιά 407,

Ελονοσία: Ευκάλυπτος 202, Ιπά 222.
Ελώδεις πυρετοί: Βελανιδιά 149.
Εμβοές: Γκι 159, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 274, 278, Μελισσόχορτο 337, Ξαγκαθιά 355.
Εμετοί νευρικοί: Γαρίφολα 154, Δυόσμος και Μέντα 195, Μαλάχα 347, Τίλιο 411.
Εμμηνόπαυση με διαταραχές: Γκι 159, Γκίνσενγκ 166, Κλήμα 256, Κυπαρίσσι 292, Ρολογιό 386, Χαμομήλι 436.
Εμμηνορροϊκά προβλήματα: (βλέπε Δυσμηνόρροια)
Ενεργητικότητα πεσμένη: Ξαγκοθιά 355.
Ένταση: (βλέπε Αγχος)
Εντερικά παράσιτα / σκουλήκια: (βλέπε Παράσιτα εντέρου)
ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ διαταραχές: Βασιλικός 142, Δεντρολίβανο 188, Καρότα 235, Μηλιά 343, Ρίγανη 376, Φασκόμηλο 428, / **εντερική αιμορραγία**: Φραουλιά 432, / **εντεροκολίτιδα**: Φραουλιά 432.
Εξανθήματα: Αγριμόνιο 103, Βάλσαμο 139, Μάροθο 326, Μαρούλι 335, Κορυδιά 239, Μολόχα 347, 348, Πατάτο 359, Πεύκο 361.
Εξανθηματικούς πυρετούς: Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Εξάντληση: Γκίνσενγκ 166.
Εξάψεις: Βαλεριάνα 132, Γκι 159.
ΕΠΙΛΗΨΙΑ: Αψιθιά 128, 130, Βαλεριάνα 133, Βασιλικός 143, Γκι 159, 160, Δεντρολίβανο 188, Μελισσόχορτο 337, Μολόχα 347, Ρολογιά 386, / **εκ γενετής**: Ζαμπούκος (μαύρος) 208, / **Επιληπτικά συμπτώματα**, σε **κορίτσι** πριν την εφηβεία: Αψιθιά 129.
Επινεφριδίων αδένων ρυθμιστικό του περιβλήματος: Δεντρολίβανο 188.
Επιπεφυκίτιδα: Μαϊντανός 319.
Ερεθισμένα μάτια: Τριανταφυλλιά άγρια 415.
Ερεθισμένο δέρμα: Αμυγδαλιά 110, 112, Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Ερισύπελας: (βλέπε Ανεμοπύρωμα)
ΕΡΠΗΤΕΣ: Αχιλλαία 126, Καρυδιά 240, Κολλιταίδα 260, 261, / **γεννητικών οργάνων**: Μελισσόχορτο 338, / **έρπη ζωστήρα**: Λάπαθα 294, Μελισσόχορτο 338, Ροδακινιά 380, Σαπουνόχορτο 389.
Ερυθηματώδης λύκος (βλέπε Λύκος ερυθηματώδης)
Ευερέθιστο έντερο / Σπαστική κολίτιδα: Αρχαγγελική 123, Βελανιδιά 149, Κουμαριά 267, Κυδωνιά 287.
Ευκοιλιότητα: Λεμονιά 305, 308, Ρίγανη 376 Ροδιό 383, Τσάι (Κεϋλόνης) 420, (βλέπε και Διάρροιες)
Ευλογιά: Λάχανο 298.
Έχιδνας δάγκωμα: Κολλιτσίδα 262.
Ζαλάδες: Αψιθιά 129, Βασιλικάς 142, Δεντρολίβανο 187, 188, Μελισσόχορτο 337, Ξαγκαθιά 355, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Χαμομήλι 436.
Ζαχαροδιαβήτη: Δεντρολίβανο 189, (βλέπε και Αντι-διαβητικά, Διοβήτη, Σάκχαρο)

Ηλιοεγκαύματα: (βλέπε Εγκαύματα ήλιου)
Ημικρανίες: Αγριμόνιο 102, 103, Αρχαγγελική 123, Γκι 159, Δεντρολίβανο 188, Μαντζουράνα 323, Μελισσόχορτο 339, Τίλιο 409, 411, Χαμομήλι 436,
ΗΠΑΤΙΚΑ προβλήματα: Αμυγδαλιά 113, Γαϊδουράγκαθα 153, Δάφνη 184, Θυμάρι 216, Κουκιά 265, Λεβάντα 300, Φραουλιά 433, / **ηπατική ανεπάρκεια**: Αμυγδαλιά 111, / **ηπατομεγαλία** (διόγκωση του ήπατος): Ραδίκια 371,/ **ηπατική συμφόρηση**: Καρπούζι 238, / **Ήπατος τονωτικό**: Ραδίκια 372,
Ηπατίτιδα: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Γαϊδουράγκαθα 151, 152, Δεντρολίβανο 188, Ελιά 198, Λάπαθα 294, Ραδίκια 368, Φραουλιά 432,
Θέρμες: Καστανιά 246,
Θλάσεις μυών: Αγριμόνιο 103, Αρχαγγελική 124, Δάφνη 184, Κρεμμύδι 274,
Θόλωμα των ματιών: Γκι 159,
Θρομβοφλεβίτιδα: (βλέπε Κιρσοί)
Θρόμβωση: Κρεμμύδι 272, 274, Λινάρι 311, Τριφύλλι 418,
Ιγμορίτιδα: Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 203,
ΙΔΡΩΜΑ (γυναίκας που μόλις μπήκε στην **εμμηνόπαυση)**: Φασκόμηλα 430, / **ιδρώτα υπερβολικό** αε παλάμες και πατούσες: Καρυδιά 241,
Ίκτερο: Αγριάδα 100, Βάλσαμο 137, Γαϊδουράγκαθα 151, 152, 153, Γεντιανή 157, Δεντρολίβανο 188, Καρότο 235, Κουρκουμάς 269, Λάπαθα 294, Λεμονιά 305, Λινάρι 312, Μαϊντανός 318, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μαρούλι 334, Ραδίκια 371, 372, Σαπουνόχορτο 388, 389, Φραουλιά 432, 433,
Ιλαρά: Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Καλλιτσίδο 262, Κριθάρι 281, Λάχανα 298,
Ίλιγγοι: Γκι 159, Λεβάντα 300,Ξαγκαθιά 355,
Ιολοιμώξεις: Μελισσόχορτο 338,
Ισχυαλγία: Καρυδιά 243, Κισσός 252, Κουκιά 265, Λάχανο 297,Τίλιο 411, Τσουκνίδο 424,
Κακοσμία στόματος: Άνηθος 115, 116, Δίκταμο 191, Μοσχοκάρυδο 350, Σέλινο 392,
Καλόγηροι (βλέπε Δοθιήνες)
Καλοήθεις δερματικοί όγκοι: Βάλσαμο 137,
Κάλοι: Καρυδιά 243, Κισσός 252, 253, Λεμονιά 305, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μολόχα 347, Πατάτα 359, Σκόρδο 400, 402, Συκιά 407,
Candida albicans: (βλέπε Κολπικές μυκητιάσεις και Αντι-Μυκητικό)
Καούρες: Βαλεριάνα 132, Λεμονιά 306, Ραδίκια 370,
Κάπνισμα: Ηλίανθος 210,
ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ: Γκινσενγκ 165, Καστανιά 247, Κλήμα 254, Λινάρι 311, Σινάπι 394, / **καρδιακή συμφορητική ανεπάρκεια**: Ξαγκαθιά 354,
ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Ελιά 199-200, Ελιά 199, Σινάπι 394, Συκιά 405, / **ελκώδης**: Γαϊδουράγκαθα 153, Καλλιτσίδο 261, 263, / **ήπατος**: Αγριάδα 100, / **μαστού**: Κλήμα 254, Κινέζικο λάχανο 296, Λινάρι 311, Πορτοκαλιά 364, Ραδίκια 368, /

παχέος εντέρου: Καρπαύζι 238, / **προστάτη**: Κλήμα 254, / **στομάχου**: Κρεμμύδι 271, / **τραχήλου**: Σκόρδο 397 (βλέπε και *Αντι-Καρκινικά*)

Καρκίνου πρόληψη: Αντράκλα 117, Γλυκοκολοκυθιά 175, Κερασιά 249, Κρεμμύδι 271, 272,

ΚΑΣΙΔΑ (ένα είδος **ψώρας** που κάνει τα μαλλιά να πέφτουν τούφα-τούφα κι αφήνει το **κεφάλι** γουλί, **στε αρχικό στάδιο**): Καρυδιά 239, 243, Ροδακινιά 380,381,

Κατάθλιψη: Βάλσαμο 134, 138, Γκίνσενγκ 166, Θυμάρι 216, Λεβάντα 299, Πεύκο 361, Φασκόμηλο 428, (βλέπε και *Αντι-Καταθλιπτικά*)

Κατακράτηση υγρών: Κρεμμύδι 273, Μαϊντανός 318, Μπόραγο 353, Συκιά 407,

Κατάπωση σωματική και πνευματική: (βλέπε: Κόπωση / Κούραση)

Καταρράκτη: Γλυκοκολοκυθιά 176,

Καταρροή: Αδίαντο 104, Άκορος 106, Κριθάρι 281, Μολόχα 348, Πεύκο 361, Ροδακινιά 380, Σέλινο 392, Τριφύλλι 417, / **χρόνια**: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / **Καταρροϊκές μολύνσεις** της μύτης και του λαιμού: Συκιά 408,

Καψίματα, μικροεγκαύματα: (βλέπε Εγκαύματα)

Κεραπνοποίηση των ούλων: Μάραθο 329,

Κηλίδες στο πρόσωπο: Κάρδαμο 231,

Κιρσοί / Φλεβίτιδα: Αχιλλαία 127, Βελανιδιά 149, Κισσός 252, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσσι 291, Πατότα 359, Σκόρδο 399, Τριφύλλι 418,

Κλιμακτήριος: (βλέπε Εμμηνόπαυση)

Κοιλιακοί πόνοι παιδιών: Μάραθο 328,

Κοκίτη: Αμυγδαλιά 111, Βασιλικός 142, Βελανιδιά 149, Δεντρολίβανο 188, Θυμάρι 218, Καστανιά 246, Κισσός 252, 253, Κυδωνιά 287, Κυπαρίσσι 291, Λεβάντα 300, Μαντζουράνο 324, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399,

ΚΟΛΙΚΟΙ: Βάλσαμο 137, Γλυκάνισο 173, Δυόσμος και Μέντα 195, Θρούμπι 214, Καρυδιά 241, Κρόκος 284, Μαντζουράνα 324, Μολόχα 347, Πεύκο 361, Πολύκομπο 362, Ροδακινιά 379, Φραουλιά 432 / **του βρέφους**: Απήγανος 121, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Κύμινο 289, Μελισσόχορτα 337, / **Κολικοί εντέρου (κολίτιδα)**: Άνηθος 116, Αντράκλα 117, Αχιλλαία 126, Γλυκοκολοκυθιά 178, Δεντρολίβανο 188, Λουΐζα 315, / **των νεφρών**: Αλθαία 109, Ελιά 198, Κουκιά 265, Φραουλιά 433, **Κολικοί παιδιών**: Αψιθιά 129, Βαλεριάνο 132, Γλυκάνισο 172,

ΚΟΛΠΙΚΕΣ μυκητιάσεις: Ραδίκια 369, 373, / **κολπικές υπερεκκρίσεις**: Πεύκο 361,**Κολπίτιδα**: Λουΐζα 315, (βλέπε και Candida albicans και *Αντι-Μυκητικά*)

Κόνιδες: Μαϊντανός 319,

Κονσέρβες (αν τρώτε αυχνά): Λεμονιά 307,

Κόπωση / Κούραση σωματική και πνευματική: Αγριμάνιο 103, Γκίνσενγκ 166, Δεντραλίβανο 189, Θυμάρι 216, 218, Κουμαριά 266, / **Κούραση χρόνια**: Λάχανο 297, (βλέπε και (βλέπε και *Υπερόπωση, Διεγερτικά, Τονωτικά*)

Κόρυζα: Καρυδιά 241, Μαντζουράνα 323, 324,

Κότσια: Σκόρδο 400,

Κουνούπια: Φασκόμηλο 429, (βλέπε και στο κεφάλαιο Οι ΑΛΛΕΣ χρήσεις)
Κουρασμένα μάτια: Αλθαία 108,
Κοψίματα: Κρεμμύδι 278, Μελισσόχορτο 340, Ρολογιά 387, Τίλιο 411, Τριφύλλι 418,
Κράμπες: Δυόσμος και Μέντα 195, Χαμομήλι 436, Σκόρδο 403, Συκιά 407,
Κρεατοελιές: Καρυδιά 243, Κρεμμύδι 274, 277,
Κριθαράκι ματιού: Κριθάρι 282, Σκόρδο 403, Τσάι (Κεϋλάνης) 420,
Κρίσεις αρθρητικών: (βλέπε Αρθρίτιδα)
Κρύα πόδια: Τσουκνίδα 425,
Κρυολογήματα: Αδίαντο 104, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Γλυκόριζα 181, Ζαμπούκος (μούρος) 207, 208, Ηλίανθος 210, Θυμάρι 217, 220, Ιπά 222, Μαντζουράνα 323, Κανέλα 227, Καυρκουμάς 269, Κρεμμύδι 271, 278, Λεμονιά 304, 305, Μπόρτακο 353, Πατάτα 359, Ραδίκια 368, Σινάπι 395, / **στομάχου**: Θραύμπι 214,
Κυκλοφορικά προβλήματα: Γαϊδουράγκαθα 153, Θυμάρι 217, Κλήμα 256, Μαϊντανός 318, Σκόρδο 399, Φασκόμηλο 428, (βλέπε και Καρδιοπάθεια)
Κυνάγχη (ξερόβηχο): Βάτος 145, Ζαμπούκος (μούρος) 207, Καρυδιά 241,
ΚΥΣΤΕΣ: Σκόρδο 400, / **κύστης προβλήματα - Κυστίτιδες**: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 103,Αλθαία 109,Ζαμπούκος (μούρος) 207, Ιπά 222, Καλαμπόκι 224, Καρότα 235, Καστανιά 247, Κουκιά 265, Καυμαριά 267, 268, Λεβάντα 300, Λινάρι 311, Μάραθο 327, Μηλιά 343, Μολόχα 347, 348, Πεύκο 361, Ροδακινιά 379, Τίλιο 409, 411, Τσουκνίδα 423, Φραουλιά 432, Χαμομήλι 435, 436,
Κυπαρίτσα: Κισσός 252, Μαϊντανός 318,
Λαρυγγίτιδα: Αγριμόνιο 102, Αλθαία 109, Γλυκόριζα 181, Ηλίανθος 210, Κισσός 252, Κρεμμύδι 274, Μολόχο 347, Φασκόμηλο 428,
Λεβίθες: Απήγανος 120,
Λειχήνες: Αχιλλαία 127, Βελανιδιά 150, Θυμάρι 217, Καρυδιά 240, 241, 242, Κολλιτσίδα 262, 263, Λάπαθα 294, Μελισσόχορτο 338, Σαπουνόχορτο 389, Χαμομήλι 436,
Λευκοκυτάρωση: Θυμάρι 217,
Λευκόρροια: Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 137, Βάτος 146, Βελανιδιά 149, 150, Θυμάρι 217, Καρυδιά 241, 242, Καυμαριό 267, Λάπαθο 294, Λεβάντα 301, Ροδιά 383, 384, Τριανταφυλλιά 414, 415, Φασκόμηλο 430, Φραουλιά 432,
Λευκωματουρία: Αγριμόνιο 102, Γκι 159, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265,
Λευχαιμία: Βάλσαμο 135, Καστανιά 247,
Λεχώνες, για περισσότερα γάλα: Γλυκάνισο 172,
Λιποθυμία: Αψιθιά 129, Κλήμα 256, Λεβάντα 300, 302,
Λοιμώξεις: Σινάπι 394,
Λόξιγκα: Άνηθος 116, Βαλεριάνα 132, Δυόσμος και Μέντα 195,
Λουμπάγκο: Κουκιά 265, Πεύκο 361, Σκόρδο 401, Τίλιο 411,
Λύκος ερυθηματώδης: Λινάρι 311,
Λυμφαπισμός: Καρυδιά 240, 241,

Μαγουλάδες: Μελισσόχορτο 338.
ΜΑΛΛΙΑ αδυναπισμένα ή αρακωμένα: Ροδακινά 380, 381, /τα **τονώνει** και βοηθάει την ανάπτυξή τους: Τίλιο 411.
Μανιτάρια δηλητηρίαση: Λάχανο 298.
Μαστίτιδα (πρήξιμο από γάλα): Δυόσμος και Μέντα 195, Μάραθο 327.
ΜΑΤΙΑ ερεθισμένα– κόκκινα: Καρπούζι 238, Κλήμα 255, 257, Ραδίκια 370,372, Κυδωνιά 286, / **ματιών** πλύσεις: Καστανιά 247, / **πονεμένα**: Μάραθο 330, / **μάτια** που ταιούζουν από το θεάφισμα: Κλήμα 256, / **τσούξιμο** και **μολύνσεις** των **ματιών**: Μαϊντονός 319.
Μεθύσι: Κρεμμύδι 275, Λάχανα 298, Σέλινο 392.
Μελαγχολία: Αρχαγγελική 123, Γαϊδουράγκαθο 152, Γκι 159, Γλυκόριζα 181, Λάχανα 297, Λεβάντα 300, Μελισσάχορτο 337.
Μελανιές: Ελιά 199, Μάραθο 328.
Μεσογειακή αναιμία (βοηθάει να περιοριστούν οι μοιραίες επιπλακές της): Τσάι (Κεϋλάνης) 420.
Μεταδοτικές αρρώστιες: Ευκάλυπτος 203, (βλέπε και *Προφύλαξη* από μεταδοτικά νοσήματα)
Μετεωρισμό: (βλέπε Αέρια–Αεροφαγία, μετεωριομός)
Μηνιγγίτιδα: Κρεμμύδι 277.
Μητροραγίες (εκτός αν οφείλαντοι σε πολύποδες): Βάτος 145, 146, Βελονιδιό 149, Κλήμα 256, Κυπαρίσσι 292, Τσαυκνίδα 423, Φρασουλιά 432.
Μνήμης τόνωση: Δεντρολίβανο 189.
ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ: Μελισσάχορτα 339, / **νεφρών**: Κουκιά 265, / **στόματος** ή **λάρυγγα**: Τσουκνίδα 425.
ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ασθένειες (για να μην κολλήσουν τα άλλα άτομα που μένουν στο σπίτι): Θυμάρι 217, Κρεμμύδι 278, / **Μολυσματική ουρική λοίμωξη**: Κουμαριά 267.
Μυικοί πόνοι: Αλθαία 109, Δεντρολίβανο 189, Μολόχα 348.
Μύκητες: (βλέπε *Αντι-μυκητικά*)
Μυρμηγκιές: Συκιά 407.
Μώλωπες: Αγριμάνιο 103, Αλθαία 109, Δεντρολίβανα 189, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Θυμάρι 219, Κρεμμύδι 274, Μαϊντανός 319, Μαργαρίτα (όγρια) 333, Μαλόχα 348, Πατάτα 358, Πεύκο 360, Σινάπι 396, Σκόρδο 403, Τριφύλλι 418.
Ναυτία σε πλοίο, σε αεροπλάνο, σε αυτοκίνητο: Γαϊδουράγκαθα 152, Γαρίφαλα 154, Θρούμπι 213, Λεβάντα 300, Μάραθα 328.
Νεύρα (τα καλμάρουν): Ηλίανθος 210, Θυμάρι 216, Καρυδιά 242, Πορτοκαλιά 366, 367.
ΝΕΥΡΑΛΓΙΕΣ: Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ιτιά 222, Καρυδιά 243, Κισσός 252, Ρολογιό 387, Σινάπι 395, Σκόρδο 400, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / **αυτών**: Μελισσόχορτο 337, / **από δισπαραχή εμμήνων**: Αψιθιά 129, / **δοντιών**: Κρεμμύδι 278.

Μελισσόχορτο 337, Μοσχοκάρυδο 350, / **προσώπου**: Μελισσόχορτο 337, / **τριδύμου**: Λεμονιά 305, Χαμομήλι 436,

Νευρασθένεια: Βαλεριάνα 132, Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, Θυμάρι 216, Κυδωνιά 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, 324, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 337, Πεύκα 361, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 430,

ΝΕΥΡΙΚΕΣ διαταραχές: Αμπελιά 130, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 137, Βασιλικός 142, Γκι 160, Γκίνσενγκ 168, Δίκταμο 192, Κρεμμύδι 277, Λάχανο 297, Λουΐζα 314, 315, Τίλιο 411, / **νευρικές κρίσεις**: Μελισσόχορτο 337, / **νευρική ένταση**: Αμυγδαλιά 112, Ελιά 198, Ζαμπούκος (μαύρος) 208,Τριφύλλι 418, / **νευρικοί σπασμοί**: Αχιλλαία 126, Βαλεριάνα 132,

Νευρικότητα: Μελισσόχορτο 336, αγκαθιά 355, Πορτοκαλιά 365,

Νευρίτιδα: Αγριμόνιο 103, Γκι 160, Κισσός 252,

Νευροπάθειες: Γκίνσενγκ 165, Όρεγκανο 213, Καρότα 234,

ΝΕΥΡΩΣΕΙΣ: Βαλεριάνα 132, Γκι 159, Λεβάντα 300, / **νευρική ανορεξία**: Κόλιαντρος 259, Βασιλικός 142, / **γαστραπάθεια**: Αχιλλαία 126, / **δυσπεψία**: Θρούμπι 213, / **νευρικοί εμετοί**: Άνηθος 116, Γλυκάνισο 172, Τίλιο 409, / **του στομάχου**: Λεύκα 308, 309, Λουΐζα 315,

Νεφροπάθειες: Γκι 159, Γκίνσενγκ 165, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265, Λάπαθα 294, Μηλιά 343, Ροδακινιά 379, 380, Τσουκνίδα 423

Νικοτινίαση: Σκόρδο 400,

Νιτροσαμίνη: Σκόρδο 398,

Νύχια που σπάζουν: Κρεμμύδι 279,

Νυχτερινές ονειρώξεις (ρεύσεις): Ροδακινιά 379,

Ξερόβηχα: Αδίαντο 104, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Καρυδιά 241,

Ξινίλες στομάχου: Αγριμόνιο 102, Άκορος 106,107, Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 138, Βάτος 145, Γεντιανή 157, Θρούμπι 213, Λουΐζα 314, Πατάτα 358,

Όγκοι μαστών: (βλέπε Καρκίνος)

Οδοντοφυΐα οδυνηρή παιδιών: Αλθαία 108, Κρεμμύδι 275,Χαμομήλι 436,

Οιδήματα (βλέπε: Κατακράτηση υγρών):

Οισοφαγίτιδα: Λάχανο 297,

Ολιγουρία: Αγριόδα 100, Άκορος 106, Βότος 145, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Κρεμμύδι 273, 278, Μάροθα 327, 329, Κουμαριά 267, Σκόρδο 400,

Οξυθυμία: Γκι 159,

Οξύουροι: Ευκάλυπτος 202, Θυμάρι 217, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, (βλέπε και Παράσιτα του εντέρου)

Όραση εξασθενημένη: Δεντρολίβανο 189, Απήγανος 119, Ηλίανθος 210, 211,

ΟΡΧΕΩΝ πρήξιμο: Απήγανος 121, **Ορχίτιδα**: Κύμινο 289,

Οστεοπόρωση: Σινάπι 394,

Οστρακιά: Ευκάλυπτος 202,

Οσφυαλγίες: Τσουκνίδα 425,

Ούλα χαλαρά: Λεβάντα 300,

Ουλίτιδα: Άκορος 107, Αλθαία 109, Βάτος 144, 145, Δυόσμος και Μέντα 195, Θυμάρι 218, Κάρδαμο 231, Μάραθο 327, Πορτοκαλιά 366, Πορτοκαλιά 367, Συκιά 408,

Ουραιμία: Γκι 159,

Ουρηθρίτιδα: Αγριάδα 100, Μαλάχα 348,

Ούρηση επώδυνη: Πολύκομπο 362,

ΟΥΡΙΑ: Ηλίανθος 210, Κρεμμύδι 273, 276, / των **διαβητικών**: Τίλιο 411,

Ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα): Θραύμπι 213, Λάχανο 297, 298, Λεύκα 309, Μαϊντανός 318, Μηλιά 343, Ξογκαθιά 354, 355, Πατάτο 357, 358, Ραδίκια 371, Φραουλιά 433,

Ουρικό οξύ: Άκορος 105, 106, Βάτος 145, Καλαμπόκι 224, Κλήμα 255, Καλλιτσίδα 261, Κουκιά 265, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Τσουκνίδα 423,

Ουρολοιμώξεις: Καλομπόκι 224, Κουκιά 264, Κουρκουμάς 269,

Οφθαλμική μόλυνση: Ζαμπούκος (μαύρος) 208,

Παιδικοί σπασμοί: Τίλιο 411,

Πανάδες: Κάρδαμο 231, Φραουλιά 434,

Παράλυση μερική της γλώσσας: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439,

Παράλυση μερική των χειλιών: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439,

Παράλυση: Τσουκνίδα 424,

ΠΑΡΑΣΙΤΑ εντέρου: Αγριάδα 100, Άκορος 106, Αμυγδαλιά 112, Αντράκλα 117, Απήγανος 118, 120, Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 137, 139, Γαϊδουράγκαθο 153, Γλυκακολακυθιά 176, 177, Ευκάλυπτος 202, Θυμάρι 217, Καρπαύζι 238, Καρυδιά 239, 240, 243, Κρεμμύδι 274, Λεμονιά 305, 306, Λινάρι 312, Μάραθο 327, Μελισσόχορτα 339, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 374, Ροδιά 383, Σκόρδο 401, (Για Παράσιτα των **ζώων** βλέπε Οι άλλες χρήσεις των βοτάνων)

Παρωνυχίδες: Καστανιά 247, Κρεμμύδι 277, Πολύκομπο 362,

Παρωτίτιδα: Χαμομήλι 437,

Παχυσαρκία: Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 132, Γλυκοκολοκυθιά 178, Ηλίανθος 210, Καλαμπόκι 224, Κλήμα 255, 256, Μηλιά 343, Ραδίκια 368, Χαμομήλι 437,

Πεπτικά προβλήματα: (βλέπε Δυσπεψία)

Περικαρδίτιδα: Κρεμμύδι 273,

Περιτονίτιδα: Γαϊδουράγκαθο 152,

ΠΕΤΡΕΣ νεφρών: Αγριάδα 99,100, Αδίαντο 104, Αλθαία 109, Βάτος 145, 146, Γλυκόριζα 180, Ηλίανθος 210, Θρούμπι 213, Καλαμπόκι 224, Καρότο 234, 235, Καστανιά 247, Κάρδαμο 232, Καρπούζι 238, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 262, Λουΐζα 314, 315, Μαϊντανός 318, Μάραθο 327, 328, 329, Μαρούλι 335, Μηλιά 343, Μπόραγο 353, Ξαγκαθιά 354, 356, Πολύκομπο 362, Πορτοκαλιά 364, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τσουκνίδα 423, 425, Φρουλιά 432, / **ουρικού οξέος**: Γαϊδουράγκαθο 152, Καλλιτσίδα 261, Καλαμπόκι 224, Λεμονιά 304, 306,

Πέτρες στη χολή: Αγριάδα 99, Αντράκλα 117, Γαϊδουράγκαθα 151, Ηλίανθος 210, : Ιπά 222, Κάρδαμο 232, Κισσός 251, 252, Κολλιτσίδα 262, Λινάρι 312, Ξαγκαθιά 356, Ραδίκια 372, Τσουκνίδα 423,

Πέτρες στην ουροδόχο κύστη: Πεύκο 361, Ραδίκια 371, Τσαυκνίδα 425,

Πέψη των λιπαρών τροφών: (βλέπε Δυσπεψία)

Πηκτικότητα του αίματος μιγάλη: Σκόρδο 399,

Πίεση αίματος /πίεση υψηλή: (βλέπε Υπέρταση)

Πτυρίδα: Αδίαντο 105, Ελιά 199, Λιβάντα 302, Λεμονιά 305, 307,

Πλευρίτιδα: Αρχαγγελική 123, Γαϊδουράγκαθα 152, Κρεμμύδι 273, Πεύκο 361, Σινάπι 395,

ΠΛΗΓΕΣ (επούλωση απλών, σπονών, μολυσμένων, **συρτγγίων**): Αλθαία 108, Αντράκλα 118, Απήγανος, 120, Αχιλλαία 127, Βάλσαμο 134, 137, 138, 139, Βάτος 146, Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθα 153, Γαρίφολο 155, Γλυκοκολακυθιά 176, 177, Διντρολίβανο 189, Δίκταμο 192, Ευκάλυπτος 202, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, 218, Ιπά 222, Κονέλα 227, Καρότα 236, Καρυδιά 242, Κισσός 252, Κολλιτσίδα 262, Κρεμμύδι 274, 278, Λάχανο 298, Λεβάντο 300, 301, Λεύκα 309, Λουίζα 315, Μαντζουράνα 323, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μελισσάχορτο 336, 340, Μολόχα 347, Πατάτα 359, Πολύκαμπο 362, Ρίγονη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Τίλιο 411, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Τριφύλλι 417, / **αντί για γάζα**: Κλήμα 256, / Πληγές **από σπάλι**: Αχιλλαία 125, / Πληγές **κακοφορμισμένες**: Κρεμμύδι 274, / **μολυσμένες**: Φραουλιά 432, / **στο λαρύγγι**: Θρούμπι 212, / **στο στόμα**: Αντράκλα 118,

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ εργαζόμενοι: Ροδιά 382, / **πνευμστική** και **σεξουαλική απονία - υπερκόπωση**: Βασιλικός 142, Θρούμπι 213, Μελισσόχορτο 337,

ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ παθήσεις: Κολλιτσίδα 263, / **Πνευμονία**: Γλυκόριζα 180, Κρεμμύδι 274, Λεύκα 309, Λινάρι 311, Μπόραγο 353, Πεύκο 361, Ραδίκια 368, Σινάπι 395, / **Πνευμονόκοκκο**: Κολλιτσίδα 262, Λεβάντα 301,

Ποδάγρα (βλέπε Ουρική αρθρίτιδα)

Πόδια που ιδρώνουν πολύ: Καρυδιά 239, 242,

Πολυαρθρίτιδα: Λεύκα 309,

Πολυδιψία διαβητικών: (βλέπε Διαβήτη)

Πολύποδας στη **μύτη**: Γλυκοκολοκυθιά 176, Κισσός 252,

Πονόδοντο: Βάτος 145, Γαρίφαλα 154, Γλυκάνισο 173, Δίκταμο 192, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θρούμπι 212, Θυμάρι 219, Καρυδιά 243, Κρεμμύδι 274, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, 324, Μαργαρίτο (άγρια) 333, Μελισσόχορτο 336, Ρίγανη 376, Σινάπι 395, Συκά 407, Χαμομήλι 437,

ΠΟΝΟΙ αρθρώσεων από **αρθριτικά** και **ρευματισμούς**: Αγριάδα 100, Αχιλλαία 127, Γεντιανή 157, Δάφνη 183, Δυόσμος και Μέντα 195, Ελιά 198, Ηλίανθος 210, Θυμάρι 217, Θυμάρι 219, Κάρδαμο 231, Καρότα 235, Κόλιαντρος 259, Κολλιτσίδα 263, Λινάρι 312, Μαντζουράνα 323, 324, Μελισσόχορτο 338, 339, Μοσχακάρυδο 349, 350, Πολύκαμπο 362, Κολλιτσίδα 263, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, 377, Χαμομήλι 436, Ρίγανη 377Ροδακινιά 380, Σκόρδο 401, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439,

ΠΟΝΟΙ αυπών: Βασιλικάς 142, Βελονιδιά 150, Γλυκοκολοκυθιά 176, Λουΐζα 314, Μολόχο 347, Σκόρδο 403, Σκόρδο 400, Τριφύλλι 417, Χαμομήλι 436, / **πονόκοιλοι**: Μάραθο 327, Ρίγανη 376, / **πόνοι μυικοί**: Θυμάρι 218, Ρίγανη 376, 377, / **πόνοι οστών** (αν δεν οφείλονται, βέβαια, σε καρκίνο): Κουρκουμάς 269, / **πόνοι περιόδου**: Αχιλλαία 127, Γλυκάνισο 172, Δυόσμος και Μέντα 195, Κανέλα 225, 226, Λεμονιά 305, Μαϊντανός 318, Μελισσόχορτο 339, / **πόνοι στομάχου** την ώρα της πέψης: Δίκταμο 192, Κόλιαντρος 259, / **πόνοι συκωτιού**: Ραδίκια 374, /**Πόνοι τενόντων**: Αλθαία 109,

Πόνοι ρευματισμών (βλέπε Πόνοι αρθρώσεων από αρθριτικά και ρευματισμούς)

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ: Άκορος 106, Αντράκλα 118, Βαλεριάνα 132, Γκίνσενγκ 166, Δίκταμο 192, Δυόσμος και Μέντα 195, 196, Ευκάλυπτος 202, Ιπιά 221,222, Κόλιαντρος 259, Κυδωνιά 286, Λεβάντα 300,302, Λεμονιά 305, 306, Λουΐζα 314, 315, Μελισσόχορτο 336, 337,339, / από **αδυναμία** ή από υπερβολική **κούραση**: Λεβάντα 301, / **νευρικοί**: Δεντρολίβανο 189, Μαντζουράνα 324, / από πραβλήματα **πέψης**: Βασιλικός 143, Πατάτα 359, Πορτοκαλιά 365, Σινάπι 395, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τριφύλλι 417, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / από **ψύξη**: Σινάπι 396, / **γαστρικοί**: Ραδίκια 371, / **νευρικοί**: Τσάι (Κεϋλάνης) 420,

Πονόλαιμο: Βάτος 145, Βελανιδιά 149, Γλυκόριζα 181, Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μούρος) 205, 207, Θραύμπι 212, Θυμάρι 218, Καρυδιά 241, 242, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 274, Κυδωνιά 286, Λεμονιά 304, 305, Μάραθο 326, 329, Μολόχο 346, Ξαγκαθιά 356, Σινάπι 395, Συκιά 408, Φρουυλιά 432, 433,

Πονόματο: Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Λουΐζα 314, 315, Χαμομήλι 437,

Πόνων καταπραϋντικό: Δίκταμο 190,

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ που δεν είναι **μελανιασμένα**: Αγριμόνιο 103, Μαντζουράνο 324, Μάραθο 327, 328, Πατάτα 358, Σκόρδο 400, Σκόρδο 403, Τριφύλλι 417, / **πρησμένοι αδένες**: Λάχανο 298, Λινάρι 312, / **πρήξιμο μαστού**: Μελισσόχορτο 338,

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ κύστης: Καρότα 233, / **νεφρών**: Αγριμόνιο 103, Καρότα 235, / **συκωτιού**: Αγριμόνιο 103, / **χολής**: Μάραθο 327,

Προεμμηνορρυσιακά προβλήματα: Αρχαγγελική 122, Κλήμα 256,

ΠΡΟΣΤΑΤΗ καλοήθη **υπερτροφία**: Αμυγδαλιά 113, Γλυκοκολοκυθιά 175, Καρπούζι 238, Λινάρι 312, / με **πυόρροια**: Κουμαριά 267, / **Προστατίτιδα**: Γλυκοκολοκυθιά 175, Ηλίανθος 210, Καρπούζι 238, Κρεμμύδι 274,

Προφυλάξεις: Λινάρι 313, Μαϊντανός 321, Μάραθο 330, Μαραύλι 335, Μηλιά 345, Μοσχοκάρυδο 351,

Πυελονεφρίτιδα: Καλαμπόκι 224, Κουμαριά 267, 268, Λινάρι 311,

Πυόρροια: Ευκάλυπτος 202,

ΠΥΡΕΤΟ: Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθο 153, Ελιά 198, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Ιπιά 222, Καρπούζι 238, Καστανιά 246, Κλήμα 256, Κουμαριά 268, Κριθάρι 281, Λάπαθο 294, Λεμονιά 307, Λουΐζο 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μηλιά 343, Μπόραγο 353, Ραδίκια 371, Σέλινο 391,

Τίλιο 411, Τριφύλλι 418, /(ινοβρωτικό): Σαπουνόχορτο 389, / **πυρετοί διαλείποντες**: Μαϊντανός 319,

ΡΑΓΑΔΕΣ δέρματος: Γλυκοκολοκυθιά 177, Κρεμμύδι 278, Κυδωνιά 286, 287, / **εγκυμοσύνης**: Ελιά 199, / **ραγάδες θηλής μαστού**: Αχιλλαία 127, / **ραγάδες πρωκτού**: Βελανιδιά 150,

Ραχίτιδα: Καρυδιά 241, 242, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 423,

Ρευματικοί πόνοι: (βλέπε Πόνοι αρθρώσεων από ρευματισμούς και Ρευματισμοί και *Αντιφλεγμονώδη*)

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ: Αγριμόνιο 102, Άκορος 107, Αντρόκλα 117, Απήγανος 120, Αρχαγγελική 124, Βάλσαμο 138, Βάτος 145, 146, Γκι 160, Δεντρολίβανο 189, Ευκάλυπτος 203, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ηλίανθος 210, Θρούμπι 213, Θυμάρι 218, Θυμάρι 220, Κανέλα 227, Κορπούζι 238, Καρυδιά 241, Καστανιά 246, Καστανιά 247, Κισσός 252, Κόλιαντρος 259, Κολλιτσίδα 262, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273, 276,278, Λάπαθα 294, Λάχανο 297, Λεύκα 308, 309, Λινάρι 311, Λουίζα 314, 315, Μαϊντανός 319, Μάραθο 328, Μαρούλι 335, Μηλιά 343, 345, Μπάραγο 353, Πατάτα 357, 358, Πεύκο 360, 361, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, Σαπουνόχορτο 388, 389, Σέλινο 391, Σινάπι 395, 396, Σκόρδο 400, 402, Συκιά 407, Τίλιο 409, 411, Τριφύλλι 417, 418, Τσουκνίδα 424, 425, Φραουλιά 432, 433, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, (βλέπε και Πόνοι αρθρώσεων από ρευματισμούς και Ρευματισμοί και *Αντιφλεγμονώδη*) / **οξείς**: Λεμονιά 304,

Ρεύσεις (βλέπε: Νυχτερινές ονειρώξεις)

Ρεψίματα: Γεντιανή 157,

Ρινίδα χρόνια: Βασιλικός 143,

Ρινοραγία: Πολύκομπο 362, Συκιά 407, Τσουκνίδα 423, Δάφνη 184, Λεμονιά 305, 306,

Ρινοφαρυγγίδα: Γλυκόριζα 180,

Σάκχαρο του αίματος: (βλέπε Διαβήτη, *Αντι-διαβητικά*)

Σεξουαλικές δυσλειτουργίες της 3ης ηλικίας: Γκίνσενγκ 166,

Σκαρλατίνα: Ζαμπούκος (μαύρος) 207,

ΣΚΑΣΙΜΑΤΑ του δέρματος: Γλυκοκολοκυθιά 176, / **από κρύο**: Κρεμμύδι 274,

Σκληροδερμία: Λινάρι 312,

Σκουλήκια του **εντέρου**: (βλέπε Παράσιτα του εντέρου)

ΣΠΑΣΜΟΙ: Μαντζουράνα 324, Τίλιο 411, / **σπασμοί της μήτρας**: Αχιλλαία 126, / **σπασμοί** του **στομάχου** και του **εντέρου**: Βασιλικός 142, Θρούμπι 213, Θυμάρι 217, Κονέλα 226, Κόλιαντρος 259, / **Σπασμωδικό βήχα**: Κυπαρίσσι 291,

Σπλήνας απόφραξη: Ραδίκια 371,Τίλιο 409,

Σπληνομεγαλία: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149,

ΣΠΥΡΑ / «καλόγηρους»: Μολόχα 347, / **σπυρά πυώδη**: Δίκταμο 192, Θυμάρι 217, Καρότα 236, Καρυδιά 241, Κρεμμύδι 277, Λάπαθα 295, Πατάτα 359, Χαμομήλι 436, Μολόχα 348, / με **σταφυλόκοκκο**: Ευκάλυπτος 203, Θρούμπι 214, Κολλιτσίδα 262, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 273, / **στο πρόσωπο**: Κάρδαμο 231,

Στεφανιαία νόσος: Κανέλα 226, Τοάι (Κεϋλάνης) 420.
Στηθάγχη: Αλθαία 108, 109, Ξαγκαθιά 354.
ΣΤΟΜΑ μυρίζει άσχημα: Μάραθο 327, / **στοματικές μολύνσεις**: Δάφνη 184, / **Στοματίτιδα**: Αλθαία 109, Βάτος 145, Βελανιδιά 149, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 218, Κάρδαμο 231, Συκιά 408, Φασκόμηλο 430.
ΣΤΟΜΑΧΙΚΕΣ διαταραχές των παιδιών: Άνηθος 116, Μάραθο 328. / **στομάχου ευαισθησία**: Γλυκακολακυθιά 178, / **στομαχόπονοι**: Αψιθιά 130, Γλυκάνισο 172, Λουΐζα 315, Μάραθο 328, Μελισσόχορτο 339, Πορτοκαλιά 366, Ροδακινιά 379.
Στραγγουρία (δύσκολη ούρηση): Καρπούζι 238.
Στραμπούληγμα: Αγριμόνιο 103, Δεντρολίβανο 189, Μολόχα 348, Ποτάτα 358.
Στρεπτόκοκκο αιμολυτικό: Λεβάντα 301.
Στρες (βλέπε: Άγχος)
Στρόντιουμ: Ηλίανθος 210.
Συνάχι: Αγριμόνιο 102, 103, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 217, 218, 220, Κολλιτσίδα 263, Κρεμμύδι 274, 276, Κριθαρόνερο 281.
Σφήκα: (βλέπε Ταίμπημα σφήκας)
Σχιζοφρένεια: Γκίνσενγκ 168.
Ταινία: Αντράκλα 117, Γλυκοκολοκυθιά 176, 177, Θυμάρι 217, Καρυδιά 239, 240, Ροδιά 382, 383, Σκόρδο 402.
Τάση για εμετό: Άνηθος 116.
Ταχυπαλμίες (επιβραδύνει το σφυγμό): Κυδωνιά 287, Κύμινο 288, Λεβάντα 301, Ξαγκαθιά 354, 355, Σκόρδα 399.
Τεντωμένα νεύρα: Αρχαγγελική 124.
Τοξίνωση: Ηλίανθος 211,Ραδίκια 370.
ΤΡΑΥΜΑΤΑ: Μάροθο 326, Μελισσόχορτο 338, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 387, Σκόρδο 398, **Τραυμάτων επούλωση**: Βάλσαμο 139, Δίκταμο 192, Κάρδαμο 231, Μελισσόχορτα 339, / **Τραύμα**, με **πύο**: Λάχανο 297.
Τραχεΐτιδα: Αδίαντο 104, Κιοσός 252.
Τριγλυκερίδια: Λινάρι 311.
Τριχομανάδες: Κρεμμύδι 274.
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ: Αδίαντο 105, Αχιλλαία 127, Δάφνη 184, Θυμάρι 215, 217, 219, Κάρδαμο 232, Καλλιτσίδα 263, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσσι 291, Λεμονιά 305, Μαϊντανός 319, Σαπουνόχορτο 389, Τσουκνίδα 424, 425, Φασκόμηλο 429, 430. / **τριχοφάγος (αλωπεκία)**: Δεντραλίβανο 189, (βλέπε και *ενισχύει την τριχοφυΐα*)
Τσιμπήματα εντόμων: (βλέπε στο κεφάλαιο Οι άλλες χρήσεις των βοτάνων)
Τυμπανισμό στομαχιού και **εντέρου (μετεωρισμό)**: βλέπε ΑΕΡΙΑ στην κοιλιά και στο έντερα –Αεροφαγία, μετεωρισμός
Τύφος: Ευκάλυπτος 202, Σκόρδο 399, 400.
Υδρωπικία: Γαϊδουράγκαθα 152, Γλυκάριζα 181, Καρότα 234, 235, Καρπούζι 238, Καυκιά 265, Κρεμμύδι 276, Κριθάρι 281, Μαϊντανός 318, Σκόρδο 400, Τίλια 409, 411.

Υπερδιέγερση: Βαλεριάνα 132,
Υπρενεργητικά άτομο: Τσίνσενγκ 168,
Υπερευαισθησία: Μαντζουράνα 323,
Υπερκόπωση πνευματική ή σωματική: Δεντρολίβανο 188, Κρεμμύδι 273, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 429, (βλέπε και Κόπωση)
Υπίρταση (Υψηλή πίεση αίματος): Αντράκλα 117, Βάτος 146, Ελιά 198, Κανέλο 226, Καρπούζι 238, Κρεμμύδι 271, 272, 273, Λεβάντα 300, Μαρούλι 334, Μελισσόχορτο 337, Μελισσόχορτο 339, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 364, Νεράντζια 366, Ραδίκια 369, Ρολογιά 387, Σέλινο 390, 391, 392, Σκόρδο 399, Φραουλιά 433,
Υπερχλωρυδρία: Ελιά 199, Κρεμμύδι 273, Λάπαθα 294,
Υπερχοληστεριναιμία: Κουρκουμάς 269,
Υπόταση (Χαμηλή πίεση αίματος): Δεντρολίβανο 188, Θυμάρι 217, Κολλιτσίδα 262, Κρεμμύδι 274, Σαγκουίνι 354, 355, Φασκόμηλο 428, Φραουλιά 432,
Υποχονδρία: Άκορος 106, Τίλιο 409,
Υστερία: Απήγανος 120, 121, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 137, Γκι 159, Γεντιανή 157, Τσίνσενγκ 168, Δεντρολίβανο 188, Κόλιαντρος 259, Μελισσόχορτο 337, Πορτοκαλιά 365, Ρολογιά 386,
Υστερόπονοι γέννας: Κρεμμύδι 276,
Υψηλά επίπεδα λευκώματος: Μαϊντανός 319,
Υψηλά λιπίδια αίματος: Λινάρι 311,
Υψηλή πίεση αίματος: (βλέπε Υπέρταση)
ΦΑΓΟΥΡΑ: Ελιά 199, Καρότα 234, Ροδακινιά 380, / **από τσουκνίδα**: Μολόχα 348, / **φαγούρα της ψωρίασης**: Αμυγδαλιά 110,
Φακίδες: Κάρδαμο 231, Κολλιτσίδα 262, 263, Λεμονιά 305, Τίλιο 411,
Φαρυγγίτιδα: Αγριμόνιο 102, Αλθαία 109, Βάτος 144, 145, Δάφνη 184, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Ηλίανθος 210, Κρεμμύδι 274, 276, Κριθάρι 281, Κυδωνιά 287, Μηλιά 343, Συκιά 408, Φασκόμηλο 428,
Φθειρίαση: Απήγανος 120, Ρίγανη 376,
Φιλάσθενα παιδιά: Θρούμπι 213,
ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ: Αλθαία 108, 109, Αντράκλα 118, / **αναπνευστικού**: Αχιλλαία 127, / **βλεννογόνων**: Μολόχα 348, / **δέρματος**: Αχιλλαία 127, Κρεμμύδι 277, Χαμομήλι 435, / **εντερικού συστήματος**: Δυόσμος και Μέντα 195, / **στομάχου**: Βάτος 145, / **ούλων**: Αντράκλο 118, / **ουροποιητικού**: Αγριόδα 100,101, Αδίαντο 104, Αμυγδαλιά 112, Καρπούζι 238, / **ρινοφάρυγγα**: Δυόσμος- Μέντο 195,
ΦΥΜΑΤΩΣΗ: Βελανιδιά 150, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 217, Καρότα 235, Καρυδιά 241, 242, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσσι 292, Λάπαθα 294, Λεβάντο 300, 301, Μαντζουράνα 324, Πεύκο 360, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 380, Σκόρδο 399, 400, Τριανταφυλλιά άγρια 414, / **νυχτερινό ιδρώτα**: Μαργαρίτα (άγρια) 333, Φασκόμηλο 428, 430,
Φωτοευαισθησία: Βάλσαμο 135, 140,
Χαλάρωση του κόλπου από τις **γέννες**: Κυδωνόκρασο 286,

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ: Αμυγδαλιά 110, Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθα 152, Καρυδιά 239, Κουκιά 264, 265, Κυδωνιά 286, Λεμονιά 305, Νεράντζια 366, Σέλινο 391, 392, Φραουλιά 432, / **Χιονίστρες που έχουν ανοίξει**: Κύμινα 289.

ΧΟΛΗΣ προβλήματα: Δυόσμος και Μέντα 196, Κερασιά 250, Ραδίκια 372, / **παρακράτηση**: Κουρκουμάς 269, **χολαγγειίτιδα**: Αγριάδα 100, Κουρκουμάς 269, / **χολοκυστίτιδα**: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Γλυκόριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265, Κουρκουμάς 269, / **χολολιθίαση**: Γαϊδουράγκοθα 152, Δεντρολίβανο 188, Κουκιά 265, Κουρκουμάς 269, Μοσχοκάρυδο 350, Ραδίκια 370, 371,

Χοληστερίνη: Αμυγδαλιά 112, Ελιά 198, Ηλίανθος 209, 210, Κορπούζι 237, Κρεμμύδι 272, 274, Λεμονιά 303, Λινάρι 311, Μαϊντανός 318, Μάραθα 326, 329, Μηλιά 342, Ξαγκαθιά 354, Πορτοκαλιά 365, Σέλινο 391, Σκόρδο 397,

Χτυπήματα: Μάραθα 328,

Χωνευτικά: Μάραθα 327,328,Τριφύλλι 417, Πορτοκαλιά 366, Ραδίκια 371, Συκιό 405, Χαμομήλι 436,

ΨΑΜΜΙΑΣΗ: Αγριάδα 99, Αδίαντο 104, Αλθαία 109, Βασιλικός 142, Γκι 159, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Καρότο 234, Καρπούζι 238, Καστανιά 247, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 261, Κουκιά 264, 266, Λεμονιά 306, Μαϊντανός 318, Μαλάχα 349, Μπόραγο 353, Πορτοκαλιά 364, Ραδίκι 370, / **οξαλικού ασβεστίου**: Καλαμπόκι 224,

Ψευδάνθρακα («κακό σπυρί»): Γαϊδουράγκαθα 153,

Ψύξη με **πονοκεφάλους**: Σινάπι 396,

Ψυχική αστάθεια: Μαντζουράνα 323,

Ψυχρότητα: Γλυκάνισο 172,

Ψώρα: Θυμάρι 217, Κανέλα 227, Καρυδιά 242, 243, Λάπαθα 294, Λεβάντα 300, 302, Σκόρδο 403,

Ψωρίαση: Γαρίφαλο 155, Καρυδιά 239, 243, Κολλιτσίδα 263, Λάχανο 298, Λεμονιά 305, Λινάρι 311,

ΚΑΙ ΕΝΑ **ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ** - ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΤΙΚΟ

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

με τις λέξεις-κλειδιά αυτού του βιβλίου
που εξηγεί όσα πρέπει να γνωρίζετε για τις
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Οι περισσότερες λέξεις που χρησιμοποιούνται όταν μιλάμε για βότανα σας είναι βέβαια γνωστές. Μερικές λέξεις όμως, όπως λ.χ. *Ανθελμινθικό* ή *Αντιφυσώδες* ή *Γαληνικό* και άλλες χρειάζονται μια επεξήγηση, γιατί υπάρχει κόσμος που δεν τις έχει ξανασυναντήσει. Γι' αυτό πιστεύω ότι χρειάζεται αυτό το «*Γλωσσάριο*» όπου εξηγούνται. Και στις επόμενες σελίδες θα βρείτε: τις ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ των βοτάνων, ένα σύντομο ευρετήριο των βοτάνων που μπορείτε να αγοράσετε σε κάψουλες, ένα ευρετήριο των επιστημονικών ονομασιών των βοτάνων και ένα ευρετήριο βοτανοπωλών, καταστημάτων υγιεινών τροφών και των Ομοιοπαθητικών Φαρμακείων, όπου μπορείτε να βρίσκετε βότανα που χρειάζεστε.

Αγγειοδιασταλτικά (πολύτιμα σε **στεφανιαία** νόσο, γιατί διαστέλλουν και διευρύνουν τα αγγεία): Γκι 159, Σκόρδο 402,Τσάι Κεϋλάνης 420,

Αγγειοσυσταλτικά (Συστέλλουν και στενεύουν τα αιμοφόρα αγγεία): Ταουκνίδα 423,

Αιθέρια έλαια: Απόσταξη πητικών ελαίων από αρωματικά φυτά. Από τα αρωματικά φυτά, όπως η Μέντα ή το Θυμάρι, που συνδυάζουν μέχρι και 50 ή περισσότερα διαφορετικά έλαια για να δώσουν στα φυτά τη χαρακτηριστική οσμή τους, παράγονται τα *αιθέρια ή αρωματικά* έλαια, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτικούς σκοπούς, όπως και γιο την παραγωγή αρωμάτων. Το φάσμα των αρωματικών ελαίων είναι πολύ μεγάλο και το καθένα έχει τις δικές του μοναδικές ιδιότητες. Έχουν όμως και ορισμένες κοινές δράσεις που αξίζει να αναφέρουμε: ✓ Όλα τα *αιθέρια* έλαια είναι **αντισηπτικά**, όπως λ.χ. το έλαιο ευκαλύπτου, το έλαιο σκόρδου και το έλαιο θυμαριού. Όταν ληφθούν εσωτερικά ή επαλειφθούν

εξωτερικά, εμφανίζονται γρήγορα στο ουροποιητικό σύστημα, τους πνεύμονες και τους βρόγχους, καθώς και στον ιδρώτα, τα αάλια, τα δάκρυα, ατα καλπικά υγρά, ακόμη και στο μητρικό γάλα ή να περάσουν μέσα από τον πλακούντα και να φθάσουν στο έμβρυο. ✓ Εκτός από την άμεση αντισηπτική τους δράση, διεγείρουν επίσης την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, ενισχύοντας έται το φυαικό αμυντικό σύστημα του οργανισμού. ✓ Τα πτητικά έλαια διεγείρουν ταυς ιστούς με τους οποίους έρχονται σε επαφή, πρακαλώντας είτε μικρο-ερεθιαμούς (όπως το έλαιο του *σινσπιού*) είτε ένα "μούδιασμα" (όπως η *μινθόλη* και η *καμφορά*). ✓ Βοηθούν την πέψη ενεργοποιώντας έτσι μια ανακλαστική λειτουργία του εντέρου, που αυξάνει την ποσότητα του γαστρικού υγρού και προκαλεί το αίσθημα:ης πείνας. ✓ Επίαης βοηθούν στην ανακούφιση των σπαστικών πόνων χαλαρώνοντας τις περισταλτικές κινήσεις του κάτω μέρους του εντέρου. ✓ Μερικά είναι χαλαρωτικά και καταπραϋντικά, όπως το *χαμομήλι*, ενώ άλλα είναι διεγερτικά, όπως η *μέντα*. Όλα επιφέραυν μια εσωτερική ηρεμία και ευεξία. ✓ Όταν χρησιμοποιηθούν εξωτερικά, ένα μέρος της επίδρασής ταυς οφείλεται στην οσμή τους, γιατί τα οσφρητικά νεύρα τη μεταφέρουν στον εγκέφαλο, όπου προκαλεί διάφορες αντιδράσεις. ✓ Επειδή τα πτητικά έλαια εξατμίζονται πολύ εύκολα, τα βότανα που τα περιέχουν πρέπει να φυλάσσονται με προσοχή σε καλά σφραγισμένα δοχεία.

Αιμοστατικά (Σταματούν ή μειώνουν την αιμορραγία, και πολύ χρήσιμα σε **αιματουρία**, **εντερική αιμορραγία** και **μητρορραγία**): Βάτος 145, Γαϊδουράγκαθα 152, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κουμαριά 267, Πολύκομπο 362, Τσουκνίδα 423, 424,Φραουλιό 432, / σε **βαριά έμμηνα**: Γαϊδουράγκαθα 152, / σε **πληγές**: Γαϊδουράγκαθα 152, / σε **ρινορραγία**: Γοϊδουράγκαθα 152,

Αλκαλοειδή: Τα αλκαλοειδή είναι μία από τις ισχυρότερες ομάδες φυτικών συστατικών που επενεργούν στο σώμα και στον εγκέφαλο. Πολλά από τα πιο πολύτιμα βότανα περιέχουν αλκαλοειδή που επιδρούν στο συκώτι, στα νεύρα, στους πνεύμονες και στο πεπτικό σύστημα, σλκαλοποιούν **το αίμα**: Καρότα 235, Κλήμα 255,

Αλκοόλες: Οι αλκοόλες υπάρχουν σε διάφορες μαρφές στα φυτά, συχνά ως συστατικά των πτητικών ελαίων ή ως στερόλες, λ.χ. η γερσνιόλη στο αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου.

Αμβλωπικά: Ουσίες που προκαλαύν άμβλωση.

Αναβολικά: Κάθε ουσία που προωθεί την ανάπτυξη ιστού.

Ανακουφίζουν τους ερεθισμούς της **χοληδόχου** κύστης: Φραουλιά 432,

Αναλγητικά: Βότανα που μειώνουν τον πόνο (το άλγος): Γαρίφαλα 155, (καταπροῦνουν την εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα): Λεβάντα 300,

Χαμομήλι 436. / σε οξείς ή χρόνιους **ρευματισμούς**: Ρίγανη 376.

Ανθελμινθικά (Ουσίες που αποβάλλουν ή καταστρέφουν τα παρασιτικά **σκουλήκια** - **έλμινθες**, **ασκάρια**, **ταινία**, **οξύουρους**, που ζουν, κάτω από ορισμένες συνθήκες, στο έντερο): Αγριάδα 100, Άκορος 106, Αμυγδαλιά 112, Αντράκλα 117, Αχιλλαία 127, Αψιθιά 130, Βάλσαμο 137, Ευκάλυπτος 202, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 277, Λεβάντα 301, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα 439.

Ανθρακινόνες: Ουσίες που ερεθίζουν το εντερικό τοίχωμα προκαλώντας την κίνηση του εντέρου.

Ανορεξία: Έλλειψη όρεξης.

Ανοσοδιεγερτικά: Διεγείρουν τις ανοσοποιητικές άμυνες του οργανισμού για να καταπολεμήσουν μια λοίμωξη ή προσβολή του οργανισμού.

Ανταπογόνα: Βοηθούν τον οργανισμό να προσαρμοστεί στο στρες.

Αντι-***αλλεργικό*** (σε **αναφυλαξία** με **φαγούρα**): Χαμομήλι 436.

Αντι-***Αναιμικό***: Τσουκνίδα 423.

Αντι-***Αρθριτικά*** (Βοηθούν να περιοριστούν οι πόνοι των αρθρώσεων, που προκαλούνται από τα αρθριτικά): Δεντρολίβανο 188.

Αντι-***Αρτηριοκληρωτικά*** (Προφυλάσσουν από **αρτηριοσκλήρωση**): Κάππαρη 228, Τσάι (Κεϋλάνης) 420.

Αντι-***ασθματικό βάμμα*** (Πώς μπορείτε να το φτιάξετε): Σκόρδο 401.

Αντι-***βακτηριακά***: Θρούμπι 214.

Αντι-***βηχικά*** (Κατασταλάσσουν, ανακουφίζουν και περιορίζουν το βήχα): Αλθαία 108, Αμυγδαλιά 111, Τίλιο 409.

Αντιβιοτικά: (Περιέχουν φυσικές ουσίες που καταστρέφουν ή καταστέλλουν τους μικροοργονισμούς): Αγριάδα 99, Κρεμμύδι 273, 274, Σκόρδο 398, 399, / κατά των **βακτηριδίων** σε θετικό Γκραμ (Ξανθό **σταφυλόκοκκο**, **πνευμονόκοκκο**): Κολλιτσίδα 262. / Αντιβιοτικό σε **επιδημίες γρίπης**: Θυμάρι 217.

Αντι***γριπικά***: Πορτοκαλιά 366.

Αντι-***διαβητικά*** (Ρυθμίζουν την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα): Αγριμόνιο 102, Αμυγδαλιά 112, Γλυκόριζα 181, Δεντρολίβανο 188, Καρυδιά 240, Λουΐζα 315, Σέλινο 392, Σκόρδο 400, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 429.

Αντι-***διαρροϊκά***: Δάφνη 184, Δεντρολίβ. 188, Τσουκνίδα 424, Χαμομήλι 436.

Αντίδοτα δηλητηρίων: Απήγανος 119, 120, Αρχαγγελική 124, Καρυδιά 239, **Αντίδοτο στο δηλητήριο του σκορπιού**: Λάπαθο 293, / ***Αντίδοτο*** στη ***δηλητηρίαση*** από *φώσφορα* (Να το θυμάστε όσαι γειτονεύετε με εργοστάσιο φωσφορικών λιπασμάτων): Πεύκο 361.

Αντι-***εμετικά***: Βοηθούν να μειωθεί η αίσθηση της ναυτίας και ανακουφίζουν ή προλαβαίνουν τον εμετό: Κανέλα 226, Πορτοκαλιά 364.

Αντι-***επιληπτικά*** (Βοηθούν να μειωθούν οι επιληπτικές κρίσεις):

Ζαμπούκος (μαύρος) 207,
*Αντι-**ερεθιστικό***: Επιφανειακό ερεθιστικό που χρησιμοποιείται για να ανακουφίσει ένα βαθύτερα εγκατεστημένο πόνο.
*Αντι-**θρομβωπικό***: Κρεμμύδι 273,
Αντι-**καρκινικά**: (Μας προστατεύουν από τον καρκίνο) Γαρίφαλα 155, Δεντρολίβανο 187, Λεμονιά 303, / του **παχέος** εντέρου: Σκόρδο 400,
*Αντι-**καρκινογόνα***: Βότανα που εξουδετερώνουν τις ουσίες οι οποίες προκαλούν καρκίνο. (βλέπε και *Αντιοξειδωτικά*)
Αντι-**καταθλιπτικά**: Βάλσαμο 137,
*Αντι-**καταρροϊκά***: Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τις καταρροϊκές εκκρίσεις.
*Αντι-**μετεωρικό*** (κατά των **αερίων**): Σέλινο 392,
*Αντι-**μικροβιακά***: Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να αντιταθεί σε παθογόνους μικροοργανισμούς ή και να τους καταστρέψει.
*Αντι-**μυκητικά***: Τα βότανα που καταπολεμούν τις μυκητιάσεις. Θρούμπι 214, Ρολογιά 387, Σκόρδο 398,
*Αντι-**νευραλγικά*** (βοηθούν να περιοριστούν οι νευραλγικές κρίσεις): Γαρίφαλα 155, Δεντρολίβανο 188, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κισσός 253, Κυπαρίσσι 292,
*Αντι-**οξειδωτικά***: Ουσίες που υπάρχουν σε μερικά βότανα, οι οποίες, όπως οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες (κυρίως Ε και C) προφυλάσσουν τους ιστούς του σώματος από την οξείδωση και κατάρρευση: Σκόρδο 398.
Αντιόξινο: Πατάτα 358,
*Αντι**πηκτικά***: Προλαβαίνουν ή εμποδίζουν την πήξη του αίματος
*Αντι-**πυρετικά*** (βοηθούν το σώμα να μειώσει τον πυρετό, χωρίς τις παρενέργειες των αντιβιοτικών): Αγριάδα 100, Αμυγδαλιά 112, Αχιλλαία 126, Αψιθιά 130, Γαϊδουράγκαθα 152, Ελιά 198, Καστανιά 246, Κυδωνιά 287, Λουΐζα 315, Ξαγκαθιά 355, Ροδακινιά 379, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, / σε **κρυολογήματα**: Χαμομήλι 436,
*Αντι**φυσητικά***: Μελισσόχορτο 338, Μοσχοκάρυδο 350,
*Αντι-**ραχητικό***: Τσουκνίδα 423,
*Αντι-**ρευματικά*** (βοηθούν να περιοριατούν οι πόνοι των ορθρώσεων, που προκαλούνται από τους ρευματισμούς): Δεντρολίβανο 188, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κυπαρίσσι 292, Σαπουνόχορτο 389, Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432, (βλέπε και Ρευματισμοί)
Αντι-**σαπρικό** για το έντερο: Σκόρδο 400,
*Αντι**σηπτικά*** (Τα βότανα που καταστέλλουν ή καταστρέφουν τους μικροοργανισμούς που προκαλούν μόλυνση): Βάλσαμο 138, Γαρίφαλα 155, Δάφνη 183, Δυόσμος και Μέντα 195, Ελιά 198, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 273, 278, Λεβάντα 300, Λεμονιά

304, Σκόρδο 402, Φασκόμηλο 429. / **εντέρου**: Βασιλικός 142, Σκόρδο 399, / **ουροποιητικού** συστήματος και **πνευμόνων**: Δεντρολίβανο 188, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, Καστανιά 247, Κλήμα 256, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, / που ακοπώνει τον βάκιλο του **τύφου** σε δόση 1/ 302, Κανέλα 226, / σε **αιμορροΐδες**: Κάρδαμο 231, (Βλέπε και Αιμορροΐδες)

*Αντι-**σκληρωτικό***: Κρεμμύδι 273.

*Αντι-**σκορβουτικά***: Κρεμμύδι 273, Κάρδαμο 231, Λεμονιά 304, Τριφύλλι 417.

*Αντι-**σπασμωδικά*** (Τα βότανα που μπορούν να προλάβουν ή να καταπραΰνουν τους μυϊκούς σπασμούς ή κράμπες στο σώμα ή / και να μειώσουν τον μυϊκό τόνο): Αχιλλαία 126, Κυπαρίσσι 291, Λεμονιά 307, Ροδακινιά 379, Χαμομήλι 435.

*Αντι-**συφιλιδικό***: Κολλιτσίδα 262.

*Αντι-**τοξικό***: Κρεμμύδι 273,

*Αντι-**υπερτασικό***: Δεντρολίβανο 188,

*Αντι-**φλεγμονώδη*** (Τα βότανα αυτά βοηθούν το σώμα να καταπολεμήσει τις φλεγμονές): Βάλσαμο 137, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Μάραθο 327, Κολλιτσίδα 262,

*Αντι-**φλογιστική***: Πατάτα 359,

*Αντι-**φυσητικά*** ή Αντι**φυσώδη** (Τα βότανα που διεγείρουν την περίσταλση του πεπτικού συστήματος και χαλαρώνουν το στομάχι, ενισχύοντος έτσι την πέψη και αποτρέποντας το σχηματισμό αερίων στον πεπτικό σωλήνα, ελαπώνουν τον **τυμπανισμό**, διώχνουν τα **αέρια** από το στομάχι και το έντερο): Άκορος 106, Βάλσαμο 137, Δεντρολίβανο 188, Καρότα 234, 235, Κύμινο 288, Σκόρδο 399, Φασκόμηλο 429, Χαμομήλι 436,

*Αντι-**θρομβωτικά***: Βότανα που περιέχουν **κουμαρίνες** (βλέπε λέξη) που έχουν ισχυρή αντιθρομβωτική δράση

*Αντι-**χολικά***: Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να απαβάλλει την περισσή ποσότητα χολής και έτσι βοηθούν σε περιπτώσεις ίκτερου και άλλων χολικών προβλημάτων. (βλέπε και *Χολαγωγά* και *Ηπατικά*).

Απενεργοποιεί ισχυρά **καρκινογόνα**: Σκόρδο 398,

Απολυμαντικά: Λεμονιά 304, / των **νεφρών**: Κάππαρη 228,

Αποσμητικό για **πόδια** που ιδρώνουν και **μυρίζουν**: Κυπαρίσσι 292,

Αποσυμφορητικό σε φλεγμονές: Αγριμόνιο 102,

Αποτοξίνωση: Η απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. ***Αποτοξινωτικά***: Θρούμπι 213, Μηλιά 343, Πορτοκαλιά 363, Τριφύλλι 417,

Αποχρεμπτικά (Τα βότανα που διεγείρουν και διευκολύνουν το βήχα και τον ξερόβηχα για υπερέκκριση βλέννας από το αναπνευστικό σύστημα και ρευστοποιούν τα φλέματα, βαηθώντας έτσι να αποβληθούν από το λαιμό και το στήθος): Αδίαντο 104, Αρχαγγελική 123, Γαϊδουρόγκαθα 152, Δεντρολίβανο 188, Θρούμπι 214, Κάρδαμο

231, 232, Κισσός 252, Κρεμμύδι 273, Κυδωνιά 286, Κύμινο 289, Λεβάντα 300, Παρτακαλιά 366, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σαπουνόχορτα 389, Τριφύλλι 417.

Αραιωτικά αίματος (προλαβαίνουν τον σχηματισμό θρόμβων και προστατεύουν από καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικά): Σκάρδα.

Αση πτικά: Χωρίς μόλυνση από βλαπτικά βακτηρίδια, μικρόβιο, ιούς ή άλλους μικροοργανισμούς.

Αυξάνει την έκκριση **σάλιου**: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

Αυτόνομο νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ελέγχει τις ασυνείδητες λειτουργίες του οργανισμού, όπως είναι οι παλμοί της καρδιάς, η εφίδρωση κλπ

Αφροδισιακά (Τα βότανα που διεγείρουν τη λίμπιντο και τη σεξουαλική όρεξη): Αντράκλα 118, Άκορος 107, Δυόσμος και Μέντα 193, Θρούμπι 214, Κανέλα 227, Κάπαρη 228, Μάραθο 327, Κάρδαμο 231, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273, Ροδιά 383, Σέλινο 392, / **Αφροδισιακά** για τις **γυναίκες**: Κυδωνιά 286, Τσουκνίδα 424.

Βακτηριοκτόνα: Θυμάρι 217, Κουρκουμάς 269, Κρεμμύδι 273, Λεβάντα 300, Λεμονιά 304, / για **βακίλους** του **άνθρακα**, του **τύφου**, της **κόρυζας**, του ***Eberth***, για **μηνιγγιτιδόκοκκο**, κορυνοβακτηρίδιο της **διφθερίτιδας**, για **σταφυλόκοκκο**, για το βακτηρίδιο της **φυματίωσης**: Θυμάρι 215, / για **πληγές στο στόμα, άφθες** και προβλήματα του δέρματος: Σκόρδο 399, Χαμομήλι 436.

Βάμμα: Φυτικό φάρμακο που παρασκευάζεται από την εμβραχή του βοτάνου σε νερό και αλκοόλη

Γαλακταγωγά (Τα βότανα που αυξάνουν την *έκκριση* γάλακτος στις **μητέρες που θηλάζουν**): Άνηθος 116, Βασιλικός 142, Γαϊδουράγκαθο 153, Καρότα 234, 235, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 289, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 423.

Γαληνικό: Ένα φάρμακο σε στάνταρ φόρμουλα, που παρασκευάζεται από φυτά

Γαργάρες: Βάτος 145, Βελανιδιά 149.

Γλισχρασματώδη: Τα βότανα που περιέχουν ζελατινοειδή συστατικά και συνήθως είναι εσωτερικά μαλακτικά και μαλακτικά του δέρματος.

Διαλείπων πυρετός: Πυρετός που επαναλαμβάνεται τακτικά, όπως της ελονοσίας.

Διεγερτικά-Τονωτικά (Τα βότανα που επιταχύνουν και αναζωογονούν τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος και του **εγκεφάλου**): Γκίνσενγκ 162, Δεντρολίβανο 188, Θυμάρι 216, Κόλιαντρος 259, / του **εγκεφάλου** και των **επινεφριδίων**: Θραύμπι 213, / της **πέψης**: Κάρδαμο 230, Κρεμμύδι 273, / ***Διέγερση της ροής χολής***: Ραδίκια 370, Ρίγανη 376, Τσάι (Κεϋλάνης) 420, Χαμομήλι 436, / του **Συμπαθητικού** και του **Παρασυμπαθητικού**: Τριφύλλι 417.

Διουρητικά (Τα βότανα που αυξάνουν την έκκριση και αποβολή ούρων, χρήσιμα σε **κυστίτιδα**, **πέτρες** στα νεφρά, **κολικούς**, **αρθριτικά**, **ρευματισμούς** και σε **ολιγουρία**, **υδρωπικία**): Αγριάδα 99, 100, Αγριμόνιο 102, Αδιάντο 104, Άκορος 106, Αμυγδαλιά 112, Αντράκλα 117, Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 137, Βασιλικός 142, Γκι 159, Γλυκάνισο 172, Γλυκόριζα 180, Δίκταμο 192, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 217, Κολαμπόκι 224, Κάππαρη 228, Κάρδαμο 231, 232, Καρότα 234, 235, Κερασιά 250, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 261, 263, Καυκιά 265, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 271, 273, Κριθάρι 281, Κρόκος 284, Κύμινο 289, Κυπαρίσσι 295, Λάπαθο 294, Λάχανο 298, Λεμονιά 304, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ραβάκια 368, 369, 371, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 387, Σαπουνόχορτο 388, Τέλινο 391, 392, Σκόρδο 400, Τίλιο 409, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432,

Δυναμωτικά: Κάρδαμο 230, Καρότα 233, Κλήμα 255, Πεύκο 361, Ραβάκια 370, (βλέπε και *Διεγερτικά τονωτικά*)

Ελιξίριο: Ένα υγρό βοτανικό παρασκεύασμα με ευχάριστη γεύση λόγω της προσθήκης μελιού ή ζάχαρης,

Ελμινθοκτόνο για τα **παιδιά**: Ραβάκια 374,

Εμετικά: Προκαλούν εμετό, κυρίως αν ληφθούν σε μεγάλη δόση,

Εμμηναγωγά: Βότανα που διεγείρουν και εξομαλύνουν την **έμμηνη** ροή, δρώντας ως τονωτικά του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος. / (σε **δυσμηνόρροια** από νευρικές διαταραχές): Ρίγανη 376, Σέλινο 391, Φασκόμηλο 429, Χαμομήλι 437,

Εμποδίζει *την* ***εφίδρωση***, (πολύτιμο για όσους **ιδρώνουν πολύ** στα **χέρια** και στις **μασχάλες**): Φασκόμηλο 428,

Ενισχύει *την* ***τριχοφυΐα***: Κρεμμύδι 274, (βλέπε και Τριχόπτωση)

Ενίσχυση ανοσοποιητικού: Σινάπι 394,

Επουλωτικά: Βότανα που χρησιμοποιούνται εξωτερικά και βοηθούν το σώμα στην επούλωση και θεραπεία των **αμυχών**, **τραυμάτων**, **πληγών** και **εγκαυμάτων**. Πολύκομπο 362, Ροδακινιά 379, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Χαμομήλι 436, / σε **πληγές** που **πυορροούν**: Ρίγανη 376, Σκόρδο 400,

Επουλώνουν τις παρενέργειες από τις **ακτινοβολίες** των κακόηθων **όγκων**: Πορτοκαλιά 364,

Ερυθροποιητικά: Διεγείρει την οιμάτωση του δέρματος, προκαλώντας ερύθημα και θερμότητα.

Ευγενόλη: Παυσίπονο έλαιο που υπάρχει στο γαρίφαλο και όπως η **θυμόλη** που υπάρχει στο έλαιο του θυμαριού, έχει παρόμοια επίδραση με το σαλικυλικό οξύ.

Ευστόμαχο: Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 429,

Εφιδρωτικά: Βότανα **που** προάγουν την εφίδρωση, βοηθούν το δέρμα να αποβάλλει τις τοξίνες και κατεβάζουν τον **πυρετό**: Μελισσόχορτο 338, Πορτοκαλιά 365, 366, Τίλιο 409, Τριφύλλι 418, Χαμομήλι 436,

Ηπατικά: Τα βότανα που τονώνουν το ήπαρ (συκώτι) και αυξάνουν τη ροή χολής.

Ηρεμιστικά: Βότανα που καταπραΰνουν το νευρικό σύστημα σε **ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες, υστερία, παροξυσμό άσθματος** και μειώνουν το **στρες** και τη **νευρικότητα**, επιδρώντας έτσι σε ιστούς που έχουν ερεθιστεί από νευρικά προβλήματα: Ροδακινιά 379, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 436,

Θερμαντικά: Σύκα αποξηραμένα 405,

Καθαρτικά: Τριφύλλι 417, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432, Σαπουνόχορτο 389, Τσουκνίδα 423, / για τα **παιδιά** και για ευαίσθητα άτομα χωρίς να προκαλεί ερεθισμούς: Ραδίκια 371, Συκιά 407,

Καρδιοτονωτικά: Βότανα που βελτιώνουν την καρδιακή λειτουργία. Ξαγκαθιά 354, Πορτοκαλιά 365, Σκόρδο 399, Τριανταφυλλιά άγρια 414,

Καρκινογόνο: Κάτι που προκαλεί καρκίνο.

Κατάπλασμα: Βοτανικό παρασκεύασμα που συνήθως εφαρμόζεται ζεστό στην προσβεβλημένη περιοχή για να ανακουφίσει τον πόνο και να μειώσει το πρήξιμο

Καταπραϋντικά των **νεύρων αναλγητικά, παυσίπονα**, (σε **οδυνηρή οδοντοφυία** παιδιών, διαταραχές της **εμμηνόπαυσης, κυστίτιδες**, πόνους των **ρευματισμών, βήχα, νευραλγία του τριδύμου**): Πορτοκαλιά 364, 365, Ρίγανη 376, 377, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 385, 386, Τίλιο 409, Χαμομήλι 436,

Κολικοί: Κοιλιακοί πόνοι που παράγονται από έντονες συσπάσεις του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης

Κομπρέσα: Ένα κομμάτι βαμβακερό ύφασμα, μουλιασμένο σε ζεστό ή κρύο βοτανικό εκχύλισμα και εφαρμοσμένο στο δέρμα.

Καταστέλλει την ανάπτυξη **όγκων**: Σκόρδο 398,

Κουμαρίνες: Μια ομάδα αρωματικών ενώσεων, που έχουν περιορισμένη επίδραση στον οργανισμό, αλλά ένα από τα προϊόντα του μεταβολισμού της, η δικουμαρόλη, έχει ισχυρή αντιθρομβωτική δράση, γι' αυτό έχει χρησιμοποιηθεί από τη συμβατική ιατρική σαν βάση για την παρασκευή του αντιθρομβωτικού φαρμάκου *warfarin*.

Μαλακτικά: Βότανα, όπως η αγριάδα, η Γλυκόριζα, τα γένια του καλαμποκιού, οι λιναρόσποροι, η μολόχα, που είναι πλούσια σε γλίσχρασμα και γι' αυτό καταπραΰνουν και προστατεύουν, ανάλογα με την χρήση, τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές του δέρματος ή τις γαστρικές βλεννογόνους μεμβράνες.

Νευραλγία: Πόνος που προέρχεται από ερεθισμό ή από φλεγμονή ενός νεύρου.

Οίδημα: Κατακράτηση υγρών.

Οιστρογονικά: Βότανα με ουσίες που έχουν παρόμοια δράση με εκείνη των οιστραγόνων, που υποστηρίζουν και διατηρούν την λειτουργία των θηλυκών αναπαραγωγικών οργάνων.

Ορεκτικά: Ρίγανη 376, Χαμομήλι 436,

Ορεκτικό που διεγείρει και τονώνει τα νεύρα και τα επινεφρίδια σε **αδυναμία** και σε ασθενείς σε ανάρρωση: Φασκόμηλο 428,

Παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ενέχεται στις φυσικές λειτουργίες ειδικά της πέψης

Παυσίπονα: Χαμομήλι 436.

Πικρά: Βότανα με ουσίες που διεγείρουν τις εκκρίσεις σάλιου και πεπτικών υγρών, αυξάνοντας έτσι την όρεξη.

Ποδόλουτρο ή ***μπάνιο χεριών***, για εμπύρετες καταστάσεις: Αμυγδαλιά 113,

Προκαλεί διούρεια: Χρυσάνθεμο (Παρθεναύλι) 439,

ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΙ εγκεφαλικό: Σκόρδο 399, / την ***δυσεντερία από αμοιβάδες***: Σκόρδο 400, / τον σχηματισμό ***θρόμβων***: Σκόρδο 399, / τον **τυφοειδή** πυρετό και όλες μολυσματικές αρρώστιες: Σκόρδα 399, 400, / τα ***εμφράγμα***: Ρολογιά 385, 387, / τον ***καρκίνο***: Πορτοκαλιά 365, Τριφύλλι 416, Φασκόμηλο 429, / το πρόωρο ***γήρας***: Πορτοκαλιά 365, / την ***χολέρα***: Σκόρδο 399, / την ***ψωρίαση***: Σέλινο 392,

Προσταγλαδίνες: Χημικά σε φυτά και στον οργανισμό μας που έχουν ορμονική δράση και επηρεάζουν, μεταξύ άλλων, τις φλεγμονές και τον πόνο,

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ από ***αρτηριοσκλήρωση***: Ξαγκαθιά 353, / από **δυσκοιλιότητα**, διεγείροντας την έκκριση πεπτικών υγρών: Σκόρδο 400, / από ***καρδιακή προσβολή***: Σκόρδο 399, / από **λοιμώδεις αρρώστιες**: Πορτοκαλιά 364, / από **μεταδοτικά** νοσήματα-επιδημίες: Σκόρδο 400, / από **πανούκλα**: Φασκόμηλο 426, / από ***πανώλη***: Σκόρδο 398, / από ***φίδια***: Τίλιο 409,

Προφυλάξεις από Παρενέργειες: Ξαγκοθιά 356, Πατάτα 359, Πεύκο 361, Ραδίκια 374, Ροδιά 384, Σέλινο 393, Σινάπι 396, Σκόρδο 403, Συκιά 408, Τσάι (Κεϋλάνης) 421, Φασκόμηλο 430, : Φραουλιά 434, Χαμομήλι 437,

Σαπωνίνες: Οι φαρμακοβιομηχανίες τις χρησιμοποιούν για τη σύνθεση κορτιζόνης και ορμονών του γεννητικού συστήματος. Αλλά οι σαπωνίνες που περιέχονται στα βότανα χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό ως πρώτες ύλες για να συνθέσει τις κατάλληλες ενώσεις.

Σπασμολυτικά (Χαλαρώνουν τους μυς, ιδιαίτερο σε **σπασμούς του εντέρου**) αλλά καταπραΰνουν και τις **νευροπάθειες**, την **αϋπνία** και τις κρίσεις **άσθματος**: Ξαγκοθιά 355, Πατάτα 358, Πορτοκαλιά 365, 366,

Ρίγανη 376, Ραλογιά 386, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 424, Χαμομήλι 436,

Σπασμολυτικό που ισορροπεί το παρασυμπαθητικό σύστημα των νεύρων: Φασκόμηλο 428,

Σταματάει το γάλα στις γυναίκες που θηλάζουν: Φασκόμηλο 428,

Στυπτικά: Τα στυπτικά βότανα περιέχουν *τανίνες* και όταν εφαρμόζονται τοπικά προκαλούν συστολή των βλεννογόνων μεμβρανών και έτσι μπορούν να μειώσουν τις εκκρίσεις και να σταματήσουν μια αιμορραγία. Αλλά και σταματούν αποτελεσματικά τη **διάρροια**: Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Τίλιο 409, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τσάι (Κεϋλάνης) 420, Φασκόμηλο 428, 429, Φραουλιά 432, / σε **αιμορροΐδες** και σε **έμμηνη ροή με πολύ αίμο**: Τσουκνίδα 423, / σε **εντερικές** διαταραχές και **πόνους** στην κοιλιά: Ρίγανη 376,

Συμπαθητικό νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ενέχεται στη διατήρηση της ετοιμότητας και του μυϊκού τόνου.

Σταφυλοθεραπεία: Κλήμα 254, 255, ***πώς γίνεται***: Κλήμα 257,

Στεροειδή: Ενεργά χημικά ζωικής ή φυτικής προέλευσης με ισχυρές ορμονικές δράσεις

Τονίνες: Οι τανίνες που περιέχουν πολλά βότανα προκαλούν μια στυπτική δράση και σχηματίζουν ένα προστατευτικό στρώμα πάνω στο δέρμα και τις βλεννογόνους μεμβράνες. Έτσι μπορούν να "σφίξουν" τους ιστούς των εντέρων και να μειώσουν τη διάρροια ή την εσωτερική αιμορραγία. Εξωτερικά, είναι χρήσιμες για την αγωγή εγκαυμάτων, για την προστασία των τραυμάτων και για τη μείωση της φλεγμονής. Οι τανίνες βοηθούν επίσης στις λοιμώξεις του οφθαλμού (επιπεφυκίτιδο), του στόματος, του κόλπου, του τραχήλου της μήτρας και του πρωκτού.

Τερπένες: Μόρια που σχηματίζουν τη βάση των περισσότερων συστατικών των πητικών ελαίων

Τονωτικά (Οτιδήποτε ασκεί θρεπτική, δυναμωτική ή αναρρωτική δράση σε συγκεκριμένα όργανα ή σε ολόκληρο τον οργανισμό): Πορτοκαλιά 363, 366, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, 377, Σαπουνόχορτο 389, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τίλιο 409, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 426, 429, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / σε **ανορεξία, αναιμία, ροχτσμό**: Τριφύλλι 417, / για **αναιμικά παιδιά** και **υποτασικούς**: Φραουλιά 432, / **των νεύρων**: Τριανταφυλλιά άγρια 414, / σε **υπερκόπωση**: Ρολογιά 386, / σε **φυματίωση**: Τριανταφυλλιά άγρια 414,

Υπακτικά: Τα υπακτικά βότανα έχουν ήπια καθαρκτική δράση που προωθεί την κένωση των εντέρων / **υπακτικό** σε **δυσκοιλιότητα** παιδιών, γέρων και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση: Ροδακινιά 379, Συκιά 405, Τριονταφυλλιά άγρια 414,

Υπακτικό σιρόπι (Πώς γίνεται): Ροδακινιά 381,

Υπερτασικό για όσους έχουν **υπόταση**. Φασκόμηλο 428.

Υπνωτικά: Τα βότανα που **φέρνουν ύπνο**

Υπογλυκαιμικά: Τα βότανα που μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Φλαβόνες και **Φλαβονοειδή Γλυκοσίδια**: Μία από τις πιο συνηθισμένες ομάδες ενώσεων που συναντάμε στα βότανα. Έχουν ένα ευρύ φάσμα δράσεων, από *αντισπασμωδικές* και διουρητικές μέχρι *κυκλοφορικές* και *κηρίδιοτονωτικές*. Μερικές από αυτές τις ουσίες, όπως η ρουτίνη, η λουτεριδίνη και η βιοφλαβονοειδής βιταμίνη P, ισχυροποιούν τα τριχοειδή αγγεία και έτσι δυναμώνουν το κυκλοφορικό σύστημα και μειώνουν την υπέρταση. Ένα φλαβονοειδές, που υπάρχει στο Γαϊδουράγκαθο ευθύνεται για τη βοήθεια που παρέχει αυτό το βότανο στο συκώτι.

Φλογιστικά (Ερεθιστικά του δέρματος): Τα φλογιστικά βότανα όταν χρησιμοποιηθούν πάνω στο δέρμα προκαλούν ήπιο τοπικό ερεθισμό και διαστέλλουν τα τριχοειδή αγγεία, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα. Καθώς το αίμα ανεβαίνει από τα βαθύτερα μέρη του σώματος στο δέρμα συχνά ανακουφίζονται οι εσωτερικοί πόνοι. Τα πιο ερεθιστικά είναι: ο απήγανος, το γαρίφαλο, το έλαιο δενδρολίβανου, το έλαιο μέντας, το σινάπι, το σκόρδο, η τσουκνίδα.

Φωτοευαισθησία: Αυξημένη ευαισθησία στο ηλιακό φως.

Χαλαρώνει από **συναισθηματικά** προβλήματα: Χαμομήλι 436.

Χολαγωγά: Τα βότανα που διεγείρουν την απελευθέρωση και την έκκριση χολής από τη χοληδόχο κύστη. Έχουν επίσης **υποκτική** δράση αφού αυξάνουν την ποσότητα της χολής στο δωδεκαδάκτυλο: Ραδίκια 369, Σαπουνόχορτο 388, Σκόρδο 400, Τίλιο 411, Χαμομήλι 436.

Οι ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ των βοτάνων

Αιθέριο λάδι λεμονιού, (Πώς να φτιάξετε μόνοι σας): Λεμονιό 307,
«**Ακορίτης οίνος**» (Πώς και γιατί να τον φτιάξετε): Άκορος 105.
Αλογόμυγες: Καρυδιά 242, Δάφνη 182, Καρυδιά 244,
Αμυγδάλων άσπρισμα: Αμυγδαλιά 114,
«**Αόρατο μελάνι**» (Πώς και γιατί να τον φτιάξετε): Κρεμμύδι 279,
Απολύμανση δωματίου όπου έμεινε γιά πολύ καιρό κάποιος βαριά άρρωστος: Φασκόμηλο 430,
Απολυμάνση του αέρα: Δεντρολίβανο 187,
Ασπρίζει τα δόντια: Φραουλιά 433,
Βαθύ μαύρο χρώμα στα μαλλιά: Καρυδιά 239,
Βαλσαμέλαιο (πώς γίνετσι): σελ. 138,
Βαφές μαλλιών φυτικές: Βελανιδιά 148,
Βαφές πυρόξανθες και καστανές **για υφάσματα και δέρματα**: Καρυδιά 244,
Βάψιμο νημάτων και υφασμάτων, σε μαύρο, πράσινο, μπλε ή μοβ χρώμα: Ζαμπούκος (μαύρος) 206,
Βλεφαρίδες, τόνωση χρώματος: Δάφνη 182,
Γαλακταγωγά: Λουΐζα 314, Μάραθο 327, 330,
Γαλάκτωμα ντεμακιγιάζ: Αμυγδαλιά 114,
«**Γατοβότανο**»: Βαλεριάνα 132,
Για να **αποξηράνετε**: Μαϊντανός 317,
Για να **διατηρήσετε**: Μαϊντανός 317,
Για να **καθαρίσετε** τις **ακαθαρσίες από τις μύγες** στα **μπρούντζινα**: Κρεμμύδι 279,
Για νο **καθαρίσετε** τις **δαχτυλιές** από τις πόρτες και τα παράθυρα: Κρεμμύδι 279,
Για να **καταψύξετε**: Μαϊντανός 317,
Για να **ξαναδώσετε λάμψη** σε μια **δερμάτινη τσάντα** ή **ζώνη**: Κρεμμύδι 279,
Για να **σκοτώσετε** το **σαράκια του ξύλου**: Κρεμμύδι 279,
Γιάμπολη: Γλυκάριζα 179,
Δέρμα το **φρεσκάρει**: Πατάτα 359,
Δηλητηρίαση από μανιτάρια: Μάραθο 325,
Διαγνωστικό εγκυμοσύνης: Κριθάρι 280,
Διάρροια αγελάδων: Καστανιά 245,
Διατήρηση σύκων και σταφίδων: Δάφνη 183,
Έντομα, πώς να φεύγαυν μακριά: Ζαμπούκος (μαύρος) 208,
Επουλωτικά: Λουΐζα 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333,
Εφιδρωτικά: Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μπόραγο 353,
Εφτάζυμο ψωμί: Δάφνη 182,

Έχιδνας δάγκωμα: Κολλιτσίδα 262.
Ηρεμιστικά: Μαρούλι 335, Μιλιοσόχορτο 336.
Καθαρίζει σε βάθος το δέρμα: Κυπαρίσσι 292.
Καθαρίζει σε βάθος το ΑΙΠΑΡΟ δέρμα: Αχιλλαία 127.
Καλλυντικό: Αμυγδαλιά 110.
Καπύρια σύκα, πώς να τα φιάξετε: Συκιά 406.
Καφέ από ρίζο ραδικιού. Πώς να φτιάξετε: Ραδίκιο 374.
Καφέδες «τσίκορυ» (ή κιχώρι) χωρίς καφεΐνη: Ραδίκια 370.
Κορμοί: Καρυδιά 243.
Κουνούπια: Αψιθιά 129, Γαρίφαλα 155, Ευκάλυπτος 203, Καρυδιά 243, Κρεμμύδι 278, Κυπαρίσσι 292.
Κρασί ζαμπούκου, (Πως να φτιάξετε 8 λίτρα): Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Κριθαρόνερο, πώς γίνεται: Κριθάρι 282.
Κυδωνόκρασο, πώς γίνεται: Κυδωνιά 287.
«Κυπαρισσόλαδο», (Πώς μπορείτε να το φτιάξετε): Κυπαρίσσι 292.
Λοσιόν για άσπρο και χωρίς φακίδες πρόσωπο: Ζαμπούκος (μαύρος) 206.
Μαλλιά γερά μαύρα, γυαλιστερά: Δάφνη 185.
Μαλλιών μαύρισμα: Καρυδιά 243.
Μάσκα για καθάρισμα του προσώπου και του δέρματος: Καρότα 233.
Μάτια που τσούζουν από το θειάφισμα: Κλήμα 256.
Μέλισσα: Κρεμμύδι 277, (βλέπε και Τσίμπημα μέλισσας)
Μελισσόνερο: πώς να το φτιάξετε: 340.
Μηλόξιδο: Μηλιά 344.
Μπίρας σπιτικής παρασκευή: Αχιλλαία 126.
Μπριγιαντίνη για τσιγκελωτά μουστάκια: Κυδωνιά 285.
Μύγες: Καρυδιά 243.
Μυρίζει κρεμμύδι το στόμα σας; 279.
Μυρμήγκια: Καρυδιά 244.
Μυρωδιά κρεμμυδιού στα χέρια: Κρεμμύδι 279.
«Νερό μολόχας», πώς γίνεται: Μολόχα 348.
«Νηπενθές»: Μπόραγο 352.
Νυχτερίδες (τις διώχνει): Κισσός 253.
Ξανθαίνει τα μαλλιά: Χαμομήλι 437.
Παραμύκητες βαρελιών κρασιού: Θρούμπι 212.
Παράσπα των ζώων: Δάφνη 182.
Παρασποκτόνα (έλμινθες, αμοιβάδες κ.ά.): Ιτιά 222.
Παρωνυχίδες: Καστανιά 247.
Παχαίνει τα κοτόπουλα: Κολλιτσίδα 261.
Πεπτικό: Μαργαρίτα (άγρια) 333.
Πηγή ασβεστίου: Αμυγδαλιά 110.
Πικάντικη γεύση στη μπίρα (αν αναμιχθεί με αφέψημα καρότων): Καρότα 233.

Πικραμύγδαλα: Αμυγδαλιά 110.
Πλύσιμο μεταξωτών και **μάλλινων** ρούχων: Σαπουνόχορτο 388.
Ποντίκια: Δυόσμος και Μέντα 196.
Πορτοκαλέλαιο: Πορτοκαλιά 366.
Πορτοκαλόνερο: Πορτακαλιά 364.
«**Πράσινο αλεύρι**»: Τίλιο 409.
Πυκνώνει τα φρύδια και τα τσίνορα: Καρυδιά 239.
Ροδομέλι: Τριανταφυλλιά άγρια 415.
Ροδόνερο: Τριαντσφυλλιά άγρια 415.
Ροδόξιδο Πώς να φτιάξουμε: Τριανταφυλλιά άγρια 415.
Ρυτίδες: Αμυγδαλιά 110, Ροδιά 384, Τίλιο 411.
Σκόρδου μυρωδιά: Σκόρδο 403.
Σκουραίνει το χρώμα των μαλλιών: Κυπαρίσσι 291.
Σκώρους: Απήγονος 120, Γαρίφαλα 155.
Σουμάδα: Αμυγδαλιά 110.
Συκόγαλα για πήξιμο τυριού, αντί για πυτιά: Συκιά 408.
Συνταγή για αντρική **κολόνια**: Θυμάρι 220.
Συνταγή για πατάτες: Δεντρολίβανο 190.
Συντήρηση κρασιού: Αχιλλαία 126.
Συντήρηση σταφίδας, αύκων και ελιών: Θρούμπι 213.
Τρυφερό κρέας με ένα κλαδάκι συκιάς: 408.
Τσιμπήματα αράχνης: Λάχανο 298.
Τσιμπήματα μέλισσας: Δυόσμος και Μέντα 196, Κρεμμύδι 277, Λάχανο 298, Μαλόχα 348.
Τσιμπήματα σφήκας (διώχνει τους πόνους και τη φλόγωση): Δυόσμος και Μέντα 196, Κανέλα 227, Κρεμμύδι 277, Λάχανα 298, Κρεμμύδι 277, Μολόχα 348, Φασκόμηλα 429,Σκόρδα 403.
Τσιμπήματα εντόμων (διώχνει τους πόνους και τη φλόγωση): Αγριμάνιο 102, Βάλσαμο 138, Γαρίφαλα 155, Ελιά 199, Θρούμπι 214, Θυμάρι 218, Καρυδιά 243, Λεβάντα 301, Μοϊντανός 319, Μελισσόχαρτα 338, Σκόρδο 403, Φοοκόμηλο 429.
Τσίμπημα σκορπιού: Σκόρδο 400.
Υπακτικό: Μολόχα 347.
Φακίδες: Βελανιδιά 148, 150.
Φθειρίαση των ζώων: Θρούμπι 212.
Φιδιού δάγκωμα: Αγριμάνιο 102, Κανέλα 227, Καλλιτσίδα 262, 263.
Φρύδια και **τσίνορα** αραιά: Καρυδιά 242.
Φυτικά χρώματα: Βελανιδιά 148.
Φωνή ψαλτών, τραγουδιστών, και **ρητόρων** (την καθαρίζει): Μαντζουράνα 322, Σινάπι 396.
Χαλαρωτικό μπάνιο: Μελισσόχορτο 339.
Χρώμα μαλλιών σκουραίνει: Δεντρολίβανο 189.

Χρώματος μαλλιών τόνωση: Δάφνη 182.
Χρωστική κίτρινη: Κρόκος 283.
Χρωστική που βάφει τα υφάσματα με φυσικό χρώμα: Κολλιτσίδα 261.
Χωνευτικά: Λουΐζα 315, Μαϊντανός 319, 320, Μαντζουράνα 323, Μαρούλι 335.
Ψείρες: Μαϊντανός 319.
Ψύλλοι: Καρυδιά 243, Μαϊντανός 319.
Ψείρες των ζώων: Δάφνη 182.
Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: Ανιράκλα 117.

Μέτρα και δόσεις

Τα μέτρα και οι δόσεις που χρησιμοποιώ στο βιβλίο είναι τα πιο απλά που ήταν δυνατό να δοθούν. Επειδή όμως μερικοί αναγνώστες με ρωτούν κατά καιρούς πόσο ακριβώς είναι το *φλιτζάνι*, η *κουταλιά*, το *κουταλάκι* κλπ, σας δίνω εδώ και έναν μικρό οδηγό, που θα διευκολύνει στην ακόμη μεγαλύτερη οπλούστευση των δόσεων που πρέπει να χρησιμοποιούνται στις διάφορες συνταγές:

Σήμερα όλα τα υγρά μετριούνται σε λίτρα. Βρείτε ένα μπουκάλι που γράψει ότι περιέχει ένα λίτρο και χρησιμοποιείτε το. Αλλά απλούστερο είναι να αγορόσετε μιο μεζούρα υγρών, σαν αυτές που μετράμε το γάλα των μωρών.

Κατά τα άλλα, όπου γράφω *φλιτζάνι*, εννοώ το μεγάλο φλιτζάνι του τσαγιού.

Όπου γράφω *φλιτζανάκι*, εννοώ του μικρού ελληνικού καφέ.

Ποτήρι εννοώ του νερού και *κρασοπότηρο* εννοώ... κρασοπότηρο.

Κουταλιά εννοώ της σούπας
και *κουταλάκι* του γλυκού.

Όπου αλλού αναφέρω άλλο μέτρα, τα περιγράφω...

Αλφαβητικό ευρετήριο βοτάνων που βρίσκετε σε κάψουλες

Μια πρώτη, γρήγορη γνωριμία με τα **BOTANA** πλήρους ισχύος και τιτλοδοτημένα, που κυκλοφορούν σε κάψουλες, προέρχονται από άγρια φυτά, ή από φυτά οργανικής καλλιέργειας. Είναι προτιμότερο να λαμβάνονται ανάμεσα στα γεύματα, για καλύτερη αξιοποίηση.
Και ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να χρησιμοποιούνται από 👶 εγκύους και θηλάζουσες.
(Περισσότερες λεπτομέρειες και οδηγίες χρήσης θα βρείτε στο επόμενο βιβλίο μου για τα βότανα)

Agnus Cactus *Quest*: Κάθε ταμπλέτα περιέχει 0.3 μg *καμφοράς*, από το ομώνυμο φυτό, που χρησιμοποιείται παροδοσιακά για **περιοδικές ανωμαλίες του έμμηνου κύκλου** με **πόνους**, για την **δυσμηνόρροια** αλλά και για τόνωση του **σπέρματος**.

Aloe Vera: Τα σκευάσματα του φυτού *Aloe Vera*, ή *Aloe Barbadensis* χρησιμοποιούνται για εξωτερική και εσωτερική **επούλωση**, για **καψίματα, καψίματα, έλκη** και έχουν **υπακτικές** ιδιότητες. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: 👶 Η υπερβολική χρήση προκαλεί διάρροια, ή εντερικές διαταραχές. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Aloe Vera Juice Healig Jelly** *Desert Dawn (Quest)*. **Aloe Vera 520mg** *Solgar*. **Aloe Vera Juice**, *Quest*.

Astragalus 520mg, *Solgar*: Φυτοκάψουλες που διεγείρουν το **ανοσοποιητικό**, ανεβάζουν την δραστικότητα των λευκών αιμοσφαιρίων, μπορεί να ανεβάσουν την δροστικότητο της ιντερφερόνης, προστατεύουν από το **κρυολογήματα**. Επίσης ανεβάζουν την αντοχή κατά την διάρκεια άσκησης, μειώνουν το στρες, τονώνουν το κορδιογγειακό σύστημα.

Bilberry: Τα ενεργά ανθοκυανιδή Φλαβονοειδή του βοτάνου (*Vaccinium myrtillus*) δυναμώνουν όλους τους ιστούς των οφθαλμών και βελτιώνουν την κυκλοφορία. Χρησιμοποιούνται σε: **αδύναμη όραση, ωχρά κηλίδα, καταρράκτη, γλαύκωμα, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια**, αλλά και σε: κυκλοφορικές ανωμαλίες, όπως **κιρσώδες φλέβες**, επειδή εμποδίζει την συσσώρευση αιμοσφαιρίων. Έχει επίσης αντιφλεγμονώδη δράση σε **αρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα** και ικανότητα **μείωσης του σακχάρου** του αίματος.

Bilberry -Ginkgo -Eyebright complex *Solgar* : Προστατεύουν από **ελεύθερες ρίζες** υπεροξειδίου, υδρογόνου, βαρέα μέταλλα και βελτιώνουν την κυκλοφορία των **οφθαλμών**, προστατεύουν από τον **καταρράκτη**, βοηθούν στη διατήρηση της **όρασης**, είναι ισχυρό αποτοξινωτικό βαρέων μετάλλων. (Περιέχουν *Bilberry, Ginkgo biloba, Eyebright*, Βήτα-Καροτίνη, Βιτ. C, A, E, Κυστεΐνη, Ψευδάργυρο και Ταυρίνη.)

Burdock 520mg *Solgar*: Το φυτό *Arctium Lappa (μολόχα)* έχει αντιβακτηριδιακές και αντιβιοτικές ιδιότητες, σε **εκζέματα**, **εξανθήματα**, και **ψευδάνθρακες**.

Butcher's broom *Solgar (Ruscus aculeatus)* Τα Φλαβονοειδή που περιέχει το βότανο έχουν αγγειοσυσταλτικές ιδιότητες και την ικανότητα να δυναμώνουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Χρησιμοποιούνται για **κιρσώδεις φλέβες** και **αιμορροΐδες** ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: ☛ Σε ορισμένους είναι δυνατόν να έχει υπακτικές ιδιότητες.

Cat's claw 1000mg tabs, *Solgar*: Το φυτό *Uncaria tomentosa* περιέχει πολυάριθμα αλκαλοειδή, φαινόλες και φυτική πιπερόλη, γι αυτό διεγείρει το **ανοσοποιητικό** (αυξάνει την φαγοκυττάρωση), επίσης, έχει **αντιφλεγμονώδες** ιδιότητες και παρεμποδίζει την συσσώρευση των αιμοπεταλίων, για **αρθρίτιδες**, **καρδιαγγειακές** παθήσεις και **τόνωση** του **ανοσοποιητικού** συστήματος.

Citricidal Απόσταγμα σπόρων γκρέιπφρουτ, που έχει θαυμάσια αποτελέσματα ως αντιμικροβιακό, εσωτερικό εξωτερικό. Απενεργοποιεί τους παθογόνους μικροοργανισμούς, εξουδετερώνει πολλά παράσιτα και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό κατά των *E. Colli, Candida, Staphylococcus, Streptococcus, Salmonella, Pseudomonas, Lactobacillus, Klebsiella, Shigella, Legionella, Chlamydia, Heliobacter, Herpes* και *Giardia lamblia*. Το σκεύασμα αποτελείται από 33% απόσταγμα σπόρων γκρέιπφρουτ και 67% φυτική γλυκερίνη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αδιάλυτο, αλλά να βάζουμε 5 ως 12 σταγόνες σε 180 ml νερό. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: ☛ ΝΑ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ποτέ αδιάλυτο ☛ ποτέ στα μάτια ☛ από άτομα με αλλεργία στα κιτρικά, ☛ και δεν συνιστάται για μακροχρόνια εσωτερική χρήση σε μωρά και νήπια που δεν έχει ακόμη ενεργοποιηθεί το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Cranberry (*Vaccinium macrocarpon*) για **κυστίτιδες** και **μολύνσεις / φλεγμονές** της ουροδόχου κύστης. Τα φρουκτο-ολιγοσακχαρίδια που περιέχει εμποδίζουν το παθογόνα βακτηρίδια να προσκολλώνται στα κυτταρικά τοιχώματα της ουροφόρου οδού, ενώ βοηθούν την ανάπτυξη των φιλικών βακτηριδίων.

Dandelion root 520 mg *Solgar* (*Taraxacum officinale*): Οι ρίζες των ραδικιών έχουν την ιδιότητα να κινητοποιούν την δραστικότητα της **χολής** στον **μεταβολισμό του λίπους** και δεν επιτρέπουν την συσσώρευση **λίθων** στη χολή. Χρησιμοποιείται επίσης ως **διουρητικό**, λόγω της περιεκτικότητας του σε κάλιο, αλλά και για τον **έλεγχο του βάρους**. ☛ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: ☛ Σύμφωνα με Κινέζους ερευνητές μπορεί να προκαλέσει σε μερικά άτομα αίσθημα πύρωσης στο στομάχι

Devil's claw, (*Harpagophytum procumbens*): Είναι τεμαχισμένο αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό, που μειώνει το **ουρικό οξύ**. Χρησιμοποιείται σε: **ρευματοειδή** αρθρίτιδα, **οστεοαρθρίτιδα**, **ρευματισμούς** και **ουρική αρθρίτιδα**.

Dong Quai 520mg *Solgar* (*Angelica sinensis, Angelica polymorpha*): Η αρχαγγελική είναι γνωστό τονωτικό του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, που επηρεάζει θετικά την ισορροπία των οιστρογόνων, χρησιμοποιείται παραδοσιακά για: **προεμμηνορυσιακή ένταση**, ανώμαλη εμμηνορρυσία, συμπτώματα **εμμηνόπαυσης**, ανισορροπίσ ορμονών, ασταθή εμμηνόρροια,

εξάψεις, **πόνους** περιόδου, **κόπωση**, **κατάθλιψη**, **κράμπες**, αλλά και για χαλαρωτικό των νεύρων σε **ένταση**, **ευερεθιστικότητα**, **άγχος**.

Echinacea: Τα σκευάσματα του βοτάνου *Echinacea purpurea* διεγείρουν το **ανοσοποιητικό**, ανεβάζουν την δραστικότητα των **λευκοκυττάρων** και τα επίπεδα **ιντερφερόνης**, αυξάνουν την παραγωγή αντιαωμάτων, έχουν επίσης *αντιβακτηριακές* ιδιότητες, που ανταγωνίζονται τους **διηθητούς ιούς**, και είναι αποτελεσματικό *αντιφλεγμονώδες*, που βοηθάει σε: **γρίπη**, **κρυολογήματα** και γενικά μολύναεις και σε δερματικές παθήσεις (**σκμή**, **εκζέματα** και **δοθιήνες / δερματική λεΐσμανίαση**.) ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Echinacea 1.000 mg** *Lamberts*. **Echinacea purpurea**, *Quest*. **Echinacea 520 mg** *Solgar*. **Echinacea / Golden Seal / Cat's Claw** *Solgar*. **Echinacea root + Leaf extract SFP** *Solgar*. Ο συνδυασμός *ρίζας Εχινάσια* και φύλλων *ελιάς* με τα άλλα βότανα του μείγματος διεγείρουν τα **ανοσοποιητικό** και αυξάνουν τις *αντιβακτηριακές* ιδιότητες της *Εχινάσια*

Elderberry Berry extract SFP *Solgar* (*μαύρης ζιζανίας*) είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικές πολυφενόλες. (Για τη χρήση του βλέπε στις σελίδες 204-207.)

Evening Primrose Oil Το λάδι των σπόρων του *νυκτολούλουδου* είναι πλούσια πηγή γάμα λινολεϊκού οξέος, πολύτιμο σε **προεμμηνορυσιακά** συμπτώματα, **εμμηνόπαυση**, **εκζέματα** αλλά ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ σε επιληπτικούς και όταν υπάρχουν ινομυώματα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Evening Primrose Oil 1.000 mg**, *Lamberts*. **Evening Primrose Oil 500 mg**, *Lamberts*. **Evening Primrose Oil 500 mg**, *Solgar*. **Gamma Marine /Evening Primrose Oil** *Quest*.

Eyebright 520 mg *Solgar* (*Euphrasia parthenium*): Χόρη στην τανίνη που περιέχει είναι στυπτικό, τονωτικό, που χρησιμοποιείται σε **ερεθισμούς των οφθαλμών**

Fenugreek 520 mg *Solgar*, (*Trigonella foenum graecum*): Οι θερμαντικές ιδιότητες της *τριγονέλος* (μάραθου) την κάνουν πολύτιμη για τα **κρύα πόδια** (και τον **κρύα ποπό**). Μειώνει τη **χοληστερίνη**, τα **ολικά λιπίδια** και το **σάκχαρο** του αίματος. ☛ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Στην κινέζικη ιατρική δεν χρησιμοποιείται σε όποιον παθαίνει αφυδάτωση από τη μεγάλη ζέστη.

Feverfew, (*Tanacetum parthenium*): Ελέγχα τη συσσώρευση προσταγλαδίνης και των αιμοπεταλίων. Χρησιμοποιείται σε **ημικρανίες**, **ρευματισμούς** και μείωση του **πυρετού**. ΑΝΤΕΝΔΕΞΕΙΣ: ☛ Είναι δυνατόν να προκαλέσει σε ευαίσθητα άτομα δερματικές αντιδράσεις, ή και πληγές στο σώμα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Feverfew**, *Quest* **Feverfew / Willow complex SFP** *Solgar* Ο συνδυασμός *Feverfew* και *Willow* με τα άλλο βότανο που περιέχει αυτό το μείγμα εξασφαλίζουν άμεση θεραπεία του **πονοκέφαλου** και της **ημικρανίας**.

Garlic (*Allium sativum*) Τα σκευάσματα σκόρδου σε κάψουλες έχουν τις ίδιες χρήσεις με το φρέσκο σκόρδο και κάποιες επιπλέον: Το Kyolic Liquid *Quest* μπορεί να χρησιμοποιηθεί και τοπικά, λ.χ σε **φλεγμονές του τροχήλου**. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Garlic oil** κάψουλες *Lamberts* (Κάθε κάψουλο με 2 mg έλαιο σκόρδου είναι ισοδύναμη με ένα γραμμάριο φρέσκου σκόρδου) **Kyolic Reserve 600mg** *Quest*. **Kyolic Liquid** *Quest* Μισό κουταλάκι αποδίδει 600 mg **Organic Garlic 500mg** *Solgar*

Ginger (*Zingiber officinalis*) και **Ginger / Fennel complex SFP** *Solgar*. Το *ζιγκίβερι* κινητοποιεί το πεπτικό σύστημα, για καλύτερη **πέψη** και μειώνει τη **ναυτία**. Έχει επίσης θερμαντικές ιδιότητες με καλά αποτελέσματα στην **καταρροή**. Οι σπόροι του *μάραθου* και τα άλλα βότανα που περιέχει το μείγμα κάθε κάψουλας (αποστάγματα *αιθέριο έλαιο, γεντιανής*, **φύλλων** *πικραμύγδαλου* και *μαϊντανού*,) κινητοποιούν την χολή, αυξάνουν τον **μεταβολισμό των λιπαρών** και μειώνουν τους **σπασμούς** του στομάχου.

Ginkgo Biloba (*Ginkgo biloba*) Το γκίνκγκο μπιλόμπα βελτιώνει την κυκλοφορία, ειδικά του εγκεφάλου, και τη νευροδιαβίβαση, με πολύ καλά αποτελέσματα σε **εξασθενημένη μνήμη**, σπάλιο **εγρήγορσης**, **εμβοές**, **κατάθλιψη**, **γεροντική άνοια**, και **κρύα άκρα**. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Αν και σπάνια, η υπερβολική λήψη έχει προκαλέσει σε κάποια άτομα δερματίτιδα, ναυτία, ευερεθιστικότητα, πονοκέφαλο, ή διαταραχή της πέψης. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Ginkgo Biloba extract 2000 mg** *Lamberts* **Ginkgo Biloba** *Quest* Κάθε ταμπλέτα αποδίδει 36 mg Flavone-glycosides, 4,5 mg Glycosides A, B και C και 3,8 mg Bilobalide. **Ginkgo Biloba 20GBE** *Solgar* Κάθε φυτοκάψουλα παρέχει 10 mg Flavone-glycosides. **Super Ginkgo Biloba 60GBE** *Solgar* Κάθε φυτοκάψουλα παρέχει 60 mg Flavone-glycosides.

Ginseng (*Panax quinquefolium*) Στην κινέζικη ιατρική θεωρείται σημαντικό φάρμακο, γιατί βελτιώνει την αντοχή στο **σωματικό** και στο **πνευματικό στρες**. Το κορεάτικο και της Σιβηρίας έχουν συχνά τανωτική επίδραση σε **κόπωση** και **αδυναμία**. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Να μη χρησιμοποιείται από: όσους έχουν αυξημένη πίεση, ή υποφέρουν τακτικά από πονοκέφαλους, ούτε από γυναίκες με ινομυώματα, κύστες και όγκους των μαστών, ή με προβλήματα που σχετίζονται με υπερδραστηριότητα των οιστρογόνων. οι υψηλές δόσεις είναι δυνατόν να προκαλέσουν νευρικότητα, ή πονοκέφαλους. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Ginseng Korean 520mg** *Solgar* **Ginseng Siberian 100mg** *Quest*

Golden Seal 520mg *Solgar* (*Hydrastis canadensis*): Είναι πολύ ισχυρό βότανο, που αυξάνει τη δραστικότητα των λευκοκυττάρων / **κινητοποιεί το αμυντικό σύστημα** σε **μολύνσεις**, **φλεγμονές**, δερματικές παθήσεις όπως **ακμή** και **έκζεμα**, είναι *αντιβακτηριακό / αντιβιοτικό / αντισηπτικό, αντιμυκητιακό* σε **καντιντίαση** και τονώνει τη λειτουργία του **ήπατος** και της **χολής**.

Gotu Kola 520mg *Solgar*, (*Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica*): Το βότανο αυτό έχει την ικανότητά να κινητοποιεί την **κυκλοφορία** στο **κάτω άκρα** και να δυναμώνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, (**παρασώδες φλέβες**, **κακή κυκλοφορία** στα κάτω άκρα και **κυτταρίτιδα**.) ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Αν και δεν έχουν παρατηρηθεί σημαντικές παρενέργειες, συνιστώ να διακόπτετε την χρήση μια εβδομάδα κάθε μήνα.

Green Tea 520 mg, *Solgar* (*Camelia sinensis*): Το Green Tea παρέχει τις *μεθυλοξανθίνες θεοβρωμίνη* και *καφεΐνη*, που ανεβάζουν τη μεταβολική δραστηριότητα των καφέ λιπαρών κυττάρων και επιταχύνουν την **καύση του αποθηκευμένου κάτινου λίπους**. (Για καλύτερα αποτελέσματα στον έλεγχο του βάρους να συνδυάζεται με σωματική άσκηση και με ικανοποιητική λήψη θρεπτικών μικροστοιχείων.) ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: Όπως άλες οι πηγές καφεΐνης, απαγορεύεται σε άτομα με υψηλή πίεση σε άτομα που ακολουθούν

Ομοιοπαθητική θεραπεία, ☹ απαγορεύεται να λαμβάνεται το βράδυ γιατί είναι δυνατόν αν υπάρχουν προβλήματα αϋπνίας να τα επιτείνει

Hawthorne Berry extract SFP *Solgar* (*Crataegus oxyacantha*) Με μία φυτοκάψουλα κάθε πρωί μεσημέρι και βράδυ, με το φαγητό τα φλαβονοειδή που περιέχει ο κρόταιγος έχουν αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες και δυναμωτική επίδραση στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, στην βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, στην **υψηλή πίεση** και στις **κιρσώδεις φλέβες**.

Herbal Female complex SFP *Solgar*: Ο συνδυασμός των βοτάνων που περιέχει τονώνει τη φυσική κατάσταση, το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας, ευεργετικό τόσο για τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου, όσο και για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, με παράλληλη μείωση του στρες. Κάθε φυτοκάψουλα περιέχει αποστάγματα *Agnus cactus, Dong Quai, Milk Thistle, Cohosh, Motherwort, Astragalus,* (βότανα τα οποία περιγράφω και συνιστώ στο επόμενο βιβλίο μου) και Soy Isoflavone

Herbal Male complex SFP *Solgar*: Ο συνδυασμός των βοτάνων που περιέχει τονώνει τη φυσική κατάσταση, το αναπαραγωγικό και ουροποιητικό σύστημα του άντρα, με παράλληλη μείωση του στρες. Κάθε φυτοκάψουλα περιέχει αποστάγματα *Saw Palmetto, Nettle, Astragalus, Panax Ginseng, Siberian Ginseng,* και Soy Isoflavone

Linseed oil *Solgar*: κάψουλες με **1250 mg** λιναρόσπορου κάθε μία.

Milk Thistle (*Silybum marianum*) Το γνωστό στην Ελλάδα ως γαϊδουράγκαθο περιέχει *Silymarin*, ένα φλαβονοειδές που **προστατεύει το ήπαρ**, επιταχύνει την αναγέννηση των κυττάρων του. Και είναι καλό αντικρλεγμονώδες. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Milk Thistle 100mg** *Solgar*. **Silymarin extract 100mg** *Lamberts*

Psyllium husks *Solgar*: Κάψουλες διαλυτών διατροφικών ινών που πρακαλούν αίσθηση πληράτητας και μειώνουν την όρεξη, ενώ παράλληλα καθαρίζουν το έντερα χωρίς να το ερεθίζουν όπως το πίτουρο των άλλων δημητριακών, και διατηρούν μολακά τα κόπρανα.

Olive Leaf extract SFP *Solgar*: Κάψουλες με φύλλα (αράντιστης με φυτοφάρμακα) ελιάς περιέχουν ενεργά αντιμικροβιακά συστατικά.

Pau d'arco 520mg *Solgar* (*Tabebuia avelledae, Tabebuia impetiginosa*). Το Lapachol και τα άλλα ενεργά στοιχεία του βατάνου έχουν ισχυρές αντιμυκητιακές ιδιότητες σε **μυκητιακές μολύνσεις**, **καντιδίαση**.

(Advanced) Proanthocyanidin complex 50mg. *Solgar*: Προάγουν την ελαστικότητα των ιστών, μειώνουν το πρήξιμο, προλαμβάνουν τους **μώλωπες**, ελαπώνουν την συσσώρευση των αιμοπεταλίων, δυναμώνουν τα αιμοφόρα αγγεία, βελτιώνουν τις **κιρσώδεις φλέβες**, επιδιορθώνουν το κολλαγόνο και μειώνουν την παραγωγή ισταμίνης.

Sarsaparilla (*Smilax ornata, Smilax officinalis*): Γνωστό αποτοξινωτικό δηλητηρίων, που βοηθάει στην υγεία του δέρματος και χρησιμοποιείται στην **ψωρίαση**, το **έκζεμα**, τις **δερματίτιδες**, την **ακροχορδόνωση**, και στις **ρευματοπάθειες**.

Saw Palmetto. Η σπουδαιότερη χρήση του βοτάνου αυτού γίνεται στην **καλοήθη υπερπλασία του προστάτη**, που εκδηλώνεται με **δύσκολη ούρηση**,

ή **συχνουρία**, γιατί μειώνει την μετατροπή της τεστοστερόνης σε διυδροστερόνη, η οποία προκαλεί υπερβολικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων του προστάτη. Επίσης βοηθά σε περιπτώσεις **ανικανότητας** που σχετίζονται με υπερτροφία του προστάτη. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Saw Palmetto** *Quest* **Saw Palmetto 520mg** *Solgar*, **Saw Palmetto Berry SFP** *Solgar*

Saw Palmetto / Pygeum / Lycopene complex *Solgar*, κάψουλες με εκχύλισμα του κάκτου Saw Palmetto, με ποικιλία από στερόλες και λιπαρό οξέα, λαυλαύδια του κάκτου *Opuntia ficus indica*, (που χρησιμοποιούνται με μεγάλη επιτυχία στην Ουρολογική Κλινική *Soroca Medical Center* του Ισραήλ ως **αντικαρκινική**. Για την **προστατίτιδα**, **υπερτροφία** προστάτη, **φλεγμονές** και **καρκίνο** προστάτη) Λυκοπένη, Ψευδάργυρα και Σελήνιο, (το οποίο κατα-πολεμά το τοξικό μόλυβδο κάθαρτο, που διογκώνει τους ιστούς του προστάτη.)

Scutellariae 520mg *Solgar* (*Scutellaria baicalensis, Chinese scullap*): Οι κάψουλες αυτές λειτουργούν χίλια φορές ισχυρότερο από την Ισταμίνη ως αντιαλλεργικό (σε **πυρετό του χόρτου**, **τροφικές αλλεργίες**,) και ως αντιφλεγμονώδες, στην **αρθρίτιδα**. Η επίδρασή της είναι παρόμοια με των φαρμάκων *Indomethacin* και *Phenylbutazone*, αλλά χωρίς παρενέργειες.

Valerian (*Valerian officinalis*) Η Βαλεριάνα χαλαρώνει τα νεύρα και τους σπασμούς των μυών, λειτουργεί *ηρεμιστικά* σε **ένταση**, **αϋπνίες**, **άγχος** και **ευερεθιστικότητα**, χωρίς να προκαλεί αδυναμία στο βάδισμα, όπως τα ηρεμιστικά φάρμακα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Valerian** *Quest* που αποδίδει 250 μg Valerenic acid, **Valerian root 520mg** *Solgar*.

Vegetal silica 500 mg *Solgar* (*Equisetum arvence*): Είναι καλή πηγή οργανικού πυριτίου, που **δυναμώνει τα μαλλιά**, τα **νύχια** και το **δέρμα**, καθώς και τα οστά και τα αιμοφόρα αγγεία (κάτι σημαντικό στην **εμμηνόπαυση**.)
☛ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ: όταν υπάρχει φλεγμονή στα νεφρά μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις στην ουροφόρο οδό.

Yucca 520mg *Solgar* (*Yucca schidigera, Yucca spp*): Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες η *Γιούκα* εξουδετερώνει ορισμένες βακτηριακές ενδοτοξίνες του εντέρου, οι οποίες σχετίζονται με την **αρθρίτιδα**. Χρησιμοποιείται στην **οστεοαρθρίτιδα** και στην **ρευματοειδή αρθρίτιδα**.

Ευρετήριο
επιστημονικών ονομασιών των 100 βοτάνων

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ (Λατινική) ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ με **μαύρα** γράμματα και διάφορες ΤΟΠΙΚΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ με πλάγια
Achillea millefolium	**Αχιλλαία.** *Αχίλλειος. Αχιλλεία Κρητική. Χιλιόφυλλο. Μιλφέϊγ. Αγριαψιθιά.*
Acorus calamus.	**Άκορος.** *Άκορος κάλαμος. Κολάμι αρωματικό.*
Adiantum capillus.	**Αδίαντο.** *Κόμη της Αφροδίτης. Πολυτρίχι. Βροντοτρύχι. Ψαλιδόχορτο. Μαλλιόχορτο. Πηγοδόχορτο*
Aesculus Hippocastanum.	**Καστανιά.** *Καστονιά η καινή, η εδώδιμη. Αγριοκαστανιά.*
Allium sativum.	**Σκόρδο.** *Άλλιο το εδώδιμο.*
Allium cepa.	Κρεμμύδι. **Κρόμμυον. Άλλιον το κοινό. Κρομμύδι. Άλλιο το κρόμμυο.**
Althaea officinalis.	**Αλθαία.** *Αλθαία η φαρμακευτική. η Ροδανθής. Δεντρομολόχα. Νερομολόχα. Άγρια Κάνναβη.*
Amygdalus persica.	*Ροδακινιά.*
Anethum foeniculum.	**Μάραθο.** *Μάλαθρο. Μάραθος. Μάραθρο. Αγριομάραθο. Φινόκιο, Μάραζα. Αμαραθιά.*
Anethum gravealens.	**Άνηθος.** *Άνηθον το βαρύοσμον.*
Angelica archangelica	**Αρχαγγελική.** *Αγγελική αρχαγγελική, Α. άγρια, Α. φαρμακευτική, Α. θεραπευτική, νεροκάλαμο.*
Agrimania Eupatoria.	**Αγριμόνιο.** *Ασπροζάκι. Φωνόχορτο. Αγροιμιά. Ασπροξάνη*
Agropyron repens.	**Αγριάδα.** *Αγράπυρο το έρπον, Σκυλόχορτο.*
Apium graveolens.	*Σέλινο.* **Άπιο το βαρύοσμο. Αγριοσέληνο.**
Apium sativum.	**Κερεβύζι.**
Apium petroselinum.	**Μαϊντανός** *Πετροσέλινο. Περσέμολα, Μακεδονίσι.*
Arbutus unedo.	Κουμαριά. **Αγριακουμαριά, Κόμαρος, Κουραμιά, Λαγομηλιά.**
Arctium Lappa.	Κολλιταίδα. **'Αρκειον. 'Αρκτιον Λάππα. Αγγατολάπαθο. Καβαλλαριά.**
Artemisia Absinthium.	**Αψιθιά.** *Απιατιά, Μυρμηγκοβότανο,*

	Λεβιθόχορτο, Δρακόντιον, Στραχούρι
Berberis cretica.	**Ξαγκαθιά**. *Κράταιγος ο οξυάκανθος, Οξυάκανθα, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Βερβερίς η κρητική, Μυλκινιά.*
Borago officinalis.	Μπόραγο. ***Βόραγο το φαρμακευτικό. Βοράτσινο. Μποράντζα. Μπουράντζα. Μπουράτσινο. Μπορατσένα. Αρμπέτα.***
Brassica oleracea.	**Λάχανο**. *Κράμβη.*
Capparis spinosa.	*Κάππαρη.* **Κάππαρις η αγκαθωτή**
Cardamomum elettaria.	Κάρδαμο. **Καρδάμινο. Αγριοκάρδαμο. Κακουλές. Νασταύρτια το φαρμακευτικό. Τζουρκάς.**
Camelia sinensis.	**Τσάι** (Κεϋλάνης)
Chrysanthemum leucanthemum.	**Μαργαρίτα** (άγρια). *Χρυσάνθεμο τα λευκάνθεμο. Ανθεμίς η Χία. Μαντηλίδα.*
Chrysanthemum vulgare.	**Χρυσάνθεμα.**
Cichorium intibus.	Ραδίκια. ***Ταράξακο. Πικροράδικο. Πικραλίδα. Πικροφάκι. Πικροκόλλα. Πίκρα. Κιχώρι.***
Cinnamomum Zeylanicum.	Κανέλα. ***Κινάμωμο το Κεϋλανικό. Κασσιά.***
Citrullus vulgaris.	**Καρπούζι**. *Υδροπέπων. Κιτρίλος. Σίκυς.*
Citrus aurantium.	**Πορτοκαλιά** (και **Νεραντζιά**)
Citrus medica sativa. Citrus sinensis.	*Λεμονιά*
Coriandrum sativum.	Κόλιαντρο. **Κορίανδρος. Κουτβαράς. Κοριός**
Crataegus oxyacantha.	**Ξαγκαθιά**. *Κράταιγος ο οξυάκανθος, Οξυάκανθα, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Βερβερίς η κρητική, Μυλκινιά.*
Cracus sativus.	**Κρόκος**. *Σαφράν. Σαφράνι. Σοφράνα. Κρόκος ο εδώδιμος. Ζαφορά. Μαμελούκος*
Cucurbita pepo. / maxima.	**Γλυκοκολοκυθιά**. *Κολοκύθα. Γλυκοκολοκύθα. Κοκκινοκολοκύθα. Ασπροκολατσά.*
Cuminum cyminum.	**Κύμινο**
Cupressus sempervirens.	**Κυπαρίσσι**
Curcuma longa.	Κουρκουμάς.
Cydonia vulgaris.	**Κυδωνιά**. *Τσιντόνια, Μηλοκυδωνιά.*
Coriandrum sativum.	Κόλιαντρος. **Κορίανδρος. Κουτβαράς. Κοριός**
Daucus carotta.	**Καρότα**. *Δαύκος. Δαυκί. Βουτσί. Χαβούτσι. Ποστανάγλα. Παστινάκλα.*
Eucalyptus glabules.	**Ευκάλυπτος.**
Eugenia aromatica.	**Γαρίφαλα**. *Μοσχοκάρφια. Ευγένια καρυόφυλλος.*

Foeniculum officinalis.	*Μάραθο.* **Αγριομάραθο. Φινόκιο, Αμαραθά.**
Ficus communis. F. carica.	**Συκιά.** *Συκή η καρική. Ορνιά. Ορνός. Ρινός.*
Fragoria vesca.	**Φραουλιά.** *Χαμοκερασιά. Καυκουμαριά. Κερουούλια.*
Galium aparine.	Κολλιτσίδα. ***Άρκειον. Άρκτιον Λάππα. Αγγατολάπαθο. Πλατομαντήλα.***
Gentiana Kochiana. Lutea.	**Γεντιανή** *Γεντιανή η ωχρή, του Κώχ, η Κίτρινη.*
Glycyrrhiza glabra.	**Γλυκόριζα.** *Γλυκορίζι. Γλυκόριζα η άτριχος. Γλυκόριζα η λεία. Καλά. Ρεγαλίτσα.*
Hedera Helix.	**Κισσός.** *Κ. αναρριχώμενος. Μπρουναβαλιά. Μπρουσκέλι. Κίνσερος. Κλείδωνας. Τσέτος.*
Helianthus annuus.	Ηλίανθος. ***Ήλιος Λιοδράμι. Ηλιοστρόφι.***
Hordeum vulgare / sativum.	**Κριθάρι**
Hypericum perforatum.	**Βάλσαμο.** *Υπερικό το διάτρητο. Βότανο του Προδρόμου. ιΒαλσαμόχορτο. Σπαθόχορτο.*
Juglans regia.	*Καρυδιά.* **Καρυά ή Γιούγκλανς, η βασιλική.**
Lactuca Sativa.	**Μαρούλι.**
Lappa minor.	Καλλιτσίδα. ***Άρκτιον Λάππα. Αγγατολάπαθο. Πλατομαντήλα. Κολλιτσάνι. Ασπράγκαθο.***
Laurus nobilis.	**Δάφνη.** *Δάφνη του Απόλλωνα. Βάγια. Βαΐα.*
Lavandula officinalis.	*Λεβάντα.* **Λαβάντα, Αγριολεβάντα, Λαμπρή, Χαμολίβανο,**
Lepidium sativum,	Κάρδαμο **Αγριορόκα. Ρόκα του ποταμού.**
Linum usitatissimum.	*Λινάρι.*
Malus communis.	Μηλιά.
Malvae silvestris.	Μολόχα **Μαλάχη. Μουλαύχα. Μουλάγκα. Αμαλόχα. Αμπελόχη. Αμπελόχα.**
Matricoria chamomila.	**Χαμομήλι.** *Χαμάμηλο. Χαμαίμηλο. Καμηλάκι. Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου.*
Medicago sativa.	**Τριφύλλι.** *Άγριο τριφύλλι. Μηδική. Γλυκό Τριφύλλι. Αλφάλφα. Τριφύλλι του νεραύ.*
Melissa officinalis.	**Μελισσόχορτο.** *Μέλισσα η φαρμοκευτική. Μελισσοβότανο. Κιτροβάλσομο.*
Mentha piperita.	**Δυόσμος – Μέντα.** *Ηδύοσμος ο πιπερώδης.*
Menyanthes trifoliata.	**Τριφύλλι.** *Άγριο τριφύλλι. Μηδική. Γλυκό Τριφύλλι. Αλφάλφα. Τριφύλλι του νεραύ.*
Myristica fragrans.	**Μοσχοκάρυδο.** *Μυριστικό*
Nasturtium officinalis.	Κάρδαμο. **Νεροκάρδαμο. Καρδαμούρα.**
Ocimum basilicum.	Βασιλικός. ***Ωκιμο το βασιλικό. Βασιλπσά.***

Olea Europea / Sativa.	*Ι λιά.* **Ελαία. Ληόδεντρο. Αγριολιά. Ασγουρλίδα.**
Origanum Majorana.	*Μαντζουράνο.* **Σάψυχο. Ορίγανο το αμάραντο. Ορίγανο το αμάρακο**
Origanum dictamnus.	**Δίκταμο.** *Έροντος. Στομαχόχορτο. Στοματόχορτο. Ορίγανο δίκταμο.*
Origanum vulgare.	*Ρίγανη.* **Αγριορίγανη. Ρούανο. Ορίγανος.**
Prunus avium.	**Κερασιά.** *Κέρασος η όξύχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βυσσινιά.*
Prunus cerasus.	**Κερασιά.** *Κέρασος η όξύχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βυσσινιά.*
Prunus dulcis.	**Κερασιά.** *Κέρασος η όξύχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βυσσινιά.*
Pulegius και *Silvestris.*	**Δυόσμος – Μέντα.** *Ηδύοσμος. Αγριοδυόσμος. Ημερκούνι. Φλασκούνι. Φλασκούνι. Αγιασμός.*
Panax Ginseng.	**Γκίνσενγκ.** *Τζίνσενγκ. Ελευθερόκοκκος. Πάνοξ ο πενταφύλλος.*
Passiflora incarnata. Passiflora coerulea.	**Ρολογιά.** *Πασκλόρα. Παθανθές. Πάθη του Χριστού. Τεφερλίκι.*
Persica vulgaris.	**Ροδακινιά.**
Petroselinum sativum.	**Μαϊντανός.** *Πετροσέλινο. Περσέμολο. Μακεδονίσι.*
Pinus silvestris.	**Πεύκο**
Pimpinella anisum.	*Γλυκάνισο.* **Άνισο. Άνισο το τράγο. Πιμπινέλλα. Γλυκανθές. Καυκαλίδα. Πιμπινέλη η κοινή.**
Polygonum vulgare. ***Polygonum aviculare.***	*Πολύκομπο.* **Πολυκόμπι. Πολύγονο το πτηνόψιλο. Ψηδόχορτο.**
Populus nigra.	*Λεύκο.* **Λεύκη. Καβάκι. Αίγειρος. Μούρη λεύκα.**
Portulaca oleracea	*Αντράκλα.* **Γλιστρίδα. Ανδράχνη. Πορτουλάκη. Χοιροβότανο. Λυτική ή λσχανώδης.**
Punica granatum.	**Ροδιά.** *Πουνίκη. Ροιά. Ρογδιά. Ρωβηά.*
Pyrus cydonia.	**Κυδωνιά.** *Τσιντόνια. Μηλοκυδωνιά.*
Prunus amygdalus	**Αμυγδαλιά**
Pyrus malus.	*Μηλιά.*
Quercus robur.	**Βελανιδιά.** *Δρυς. Δρυγιάς. Ρουμπάκι Ρένια. Ρατσάκι. Μαλωτή. Κατσοπρίνι.*
Rosa canina. R. gallica.	**Άγρια τριονταφυλλιά.**
Rosmarinus officinalis.	**Δεντρολίβανο.** *Διασμαρίνι. Δουσμαρίνι. Αρισμαρί. Λεσμαρί. Λιβανόδεντρο.*
Λιβανωτής.	
Rubus fruticosus.	**Βάτος.** *Βατομουριά. Ρούβος ο θαμνώδης.*

	Βατσινιά. Αγριόβατος. Βάτος η Ιδαία.
Rumex.	**Λάπαθα.** *Αγριολάπαθα, Σιδερολάπαθα, Νερολάπαθα, Λάπατα, Λάμπαθα, Ρούμεξ*
Ruta graveolens.	Απήγανος. ***Ρητή η βαρύοσμος. Σιδερόχορτο. Βρωμοπήγανος Πήγαντο. Πηγάνι. Πηγουνιά.***
Salvia officinalis.	**Φασκόμηλο.** *Αλισφάκα, Σάλβια, Σαρκοθρόφι, Κουλάχορτο, Ελελίφασκος, Βουτυρόχορτο*
Sambucus nigra.	**Ζαμπούκος** (μαύρος) *Σαμπούκος, Σάμβυξ, Κουφοξυλιά, Αφροξυλιά, Φροξυνάνθι.*
Saponaria officinalis.	*Σαπουνάχορτο.* **Τσουένι, Χαλβαδόριζα.**
Silybum marianum.	Γαϊδουράγκαθα. **Κουφάγκαθα. Αγκάβατος.**
Onopordon.	**Αγιάγκαθο. Κνίκος. Καλάγκαθο. Κορδοσάντο.**
Centaurea benedicta.	**Κορδοσάντο. Καρδισάντο. Αθαφτος.**
Cnicus benedictus.	**Ονόπορδο. Κορνηλιά.**
Sinapis alba (το άσπρο).	*Σινάπι.* **Βρούβα, Σινιούρι. Αγριόβρουβα. Λαψάνα.**
Sinapis nigra (το μαύρο).	**Σινάπι.** *Βρούβα, Σινιούρι, Αγριόβρουβα Λαψάνα.*
Sinapis arvensis (το άγριο).	**Σινάπι.** *Βρούβα, Σινιούρι, Αγριόβρουβα Λαψάνα.*
Tilia platyphyllos. T. cordata.	**Τίλιο.** *Φλαμούρι, Σφεντάμι, Φιλύρα.*
Solanum tuberosum.	**Πατάτα.** *Γεώμηλο.*
Taraxacum officinalis.	**Ραδίκια.** *Ταράξακο, Πικροράδικο, Πικραλίδα, Πικρομάρουλα, Πίκρα, Παπουλιά, Κιχώρι.*
Thymbra, Satureia Montana	**Θρούμπι.** *Θύμβρα η ορεινή, Θρουμπί, Θρύμπα, Τραγορίγανη, Γεροντόχορτα, Αγριοτσάι κ.α.*
Thymus vulgaris.	*Θυμάρι.* **Θύμος ο κοινός. Θύμος ο Ερπύλος. Ρουχόθυμο. Γαϊδουρόθυμος.**
Trifolium pratense.	**Τριφύλλι.** *Άγριο τριφύλλι. Μηδική. Γλυκό Τριφύλλι. Αλφάλφα. Τριφύλλι του νερού.*
Urtica urens. Urtica dioica.	**Τσουκνίδα.** *Αγκινίδα, Ατζικνίδο, Αγγρίζα, Κνίδη, Κνίθη, Ακαλήφθη, Αδίκη, Τσούχνα.*
Valeriana officinalis.	Βαλεριάνα. **Αγριοζαμπούκος.**
Verbena citriodora.	**Λουΐζα.** *Βερβένα. Λεμονόχορτο. Σταυροβότανα,*
Verbena officinalis.	*Γοργόγιαννης. Λιππιά. Ελαίζα.*
Vicia faba.	**Κουκιά.** *Κύαμος*
Viscum album.	**Γκι.** *Μελκός. Μηλκός. Ιξός. Ιξός. Γκύ.*
Vitis vinifera.	**Κλήμα.** *Αμπέλι, κληματαριά. Άμπελος*
Xanthium.	Κολλιτσίδα. ***Άρκειον. Άρκτιον Λάππα. Αγγατολάπαθο. Καβαλλαριά.***
Zea mays.	*Καλαμπόκι.* **Αραβόσιτος. Αραποσίτι**

Ευρετήριο ονομασιών

Με τις οποίες είναι γνωστά τα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτό σε κάθε περιοχή της χώρας μας

Οι καθιερωμένες ονομασίες των βοτάνων και φυτών γράφονται με **μαύρα** γράμματα, ενώ οι άλλες ανομασίες, με τις οποίες είναι γνωστά γράφονται με λεπτά γράμματα.

Αβάρσαμος: σελ. 192. ▪ Αβροτονίνη: σελ. 128 ▪ Αγγατολάπαθο: σελ. 260 Αγγρίζα: σελ. 422 ▪ Αγγλική άγρια: σελ. 122 ▪ Αγγελική αρχαγγελική: σελ. 122 ▪ Αγγελική Θεραπευτική: σελ. 122 ▪ Αγιάγκαθο: σελ. 151 ▪ Αγιασμός: σελ. 192 ▪ Αγκάβαιος: σελ. 151 ▪ Αγκινίδα: σελ. 422 ▪ Αγλυκάριζα: σελ. 178 ▪ Αγλωοοο: σελ. 99 ▪ Αγραψιθιά: σελ. 128 ▪ Αγριάδα: σελ. 99 ▪ Άγρια Κάνναβη: σελ. 108 ▪ Άγρια τσουκνίδα: σελ. 422 ▪ Αγριαψιθιά: σελ. 128 ▪ **Αγριμόνια**: σελ. 101 ▪ Αγριόβατος: σελ. 144 ▪ Αγριαβελανιδιά: σελ. 147 ▪ Αγριόβρουβα: σελ. 393 ▪ Αγριοδυόομος: σελ. 192 ▪ Αγριοζαμπούκος: σελ. 131 ▪ Αγριοκάρδαμο: σελ. 230 ▪ Αγριοκουμαριά: σελ. 266 ▪ Αγριολάπαθο: σελ. 293 ▪ Αγριολεβάντα: σελ. 299 ▪ Αγριομάραθο: σελ. 325 ▪ Αγριομέλισσα: σελ. 336 ▪ Αγριομοσχοκάρφι: σελ. 154 ▪ Αγριορίγανη: σελ. 375 ▪ Αγριοράκα: σελ. 230 ▪ Άγριο τριφύλλι: σελ. 416 ▪ Αγριοτσάι: σελ. 212 ▪ Αγραιμιά: σελ. 101 ▪ Αγρόπυρο το έρπον: σελ. 99 ▪ Αγρωστη: σελ. 99 **Αδίαντο**: σελ. **104**. ▪ Αδίχταμος: σελ. 189 ▪ Αδίκη: σελ. 422 Άθαφτος: σελ. 151 Αίγειρος: σελ. 308 Ακσκτσιά: σελ. 353 ▪ Ακολήφθη: σελ. 422 ▪ Άκορος: σελ. 105 ▪ Άκορος κάλαμος: σελ. 105 ▪ Ακταία: σελ. 204 ▪ Ακτέο: σελ. 204 ▪ Ακτή η μέλαινα: σελ. 204 Αλεναία: σελ. 131 ▪ Αλθαία: σελ. 108 ▪ Αλθαία η Ροδανθής: σελ. 108 ▪ **Αλθαία** η φαρμακευτική: σελ. **108** ▪ Αλθέα: σελ. 108 ▪ Αλλιαρίφυλλος: σελ. 131 ▪ Αλισφάκα: σελ. 426 ▪ Άλλιο το εδώδιμο: σελ. 397 ▪ Άλλιον το κοινό: σελ. 270 ▪ Άλλιο το κρόμμυο: σελ. 270 ▪ Αλουσία: σελ. 313 ▪ Αλφάλφα: σελ. 416 Αμαραθιά: σελ. 325 ▪ Αμπέλι: σελ. 254 ▪ Άμπελος οινοφόρος: σελ. 254 ▪ Αμπσθιά: σελ. 128 ▪ **Αμυγδαλιά**: σελ. **110** Ανάλατος: σελ. 131 ▪ Ανδράχνη: σελ. 117 ▪ Άνηθον το βαρύοσμον: σελ. 115 ▪ Άνηθος: σελ. 115 ▪ Ανθεμίς η Χία: σελ. 332 ▪ Άνισο: σελ. 170 ▪ Άνισο το τράγιο: σελ. 170 ▪ **Αντράκλα**: σελ. 117 Αούστας: σελ. 99 Απήγανος: σελ. 118, ▪ Άπιο το βαρύοσμο: σελ. 390 ▪ Απιστιά: σελ. 128 **Αραβόσιτος**: σελ. **223** ▪ Αραπασίτι: σελ. 223 ▪ Αραπόσταρο: σελ. 223 ▪ Αρισμαρί: σελ. 185 ▪ Αρκειον: σελ. 260 ▪ Αρκπον Λάππα: σελ. 260 ▪ Αρμπέτα: σελ. 351 ▪ Αρτεμισία οψίνθιον: σελ. 128 ▪ Αρτεμισία η αρωματική: σελ. 128 ▪ Αρτεμισία η θαμνώδης: σελ. 128 ▪ Αρτεμισία η Κίνα: σελ. 128 ▪ Αρτεμισία η

Λεπτόφυλλος: σελ. 128 * Αρτεμισία η Πεδινή: σελ. 128 Ασγουρλίδα: σελ. 195 * Ασπράγκαθο: σελ. 260 * Ασπροζάκι: σελ. 101 * Ασπροκολατσά: σελ. 173 * Ασπρόφυλλος: σελ. 131 Ατζικνίδα: σελ. 422 * Ατζιλακας: σελ. 147 * Αγίτομος: σελ. 189 **Αρχαγγελική: σελ. 122** Αφροξυλιά: σελ. 204 **Αχιλλαία**: σελ. **125** * Αχιλλεία Κρητική: σελ. 125 * Αχίλλειος: σελ. 125 **Αψιθιά: σελ. 128** * Αψιφία: σελ. 128

Βάγια: σελ. **181** * Βαϊά: σελ. 181 * Βαλανιδιά: σελ. 147 * Βαλεριάνα: σελ. 131 * Βαλεριανή η φαρμακευτική: σελ. 131 * Βαλσαμάκι: σελ. 134 * Βάλσαμο: σελ. 134 * Βαλσαμόχορτο: σελ. 134 * Βάρσαμος: σελ. 192 * **Βασιλικός: σελ. 141** * Βασιλιτσά: σελ. 141 * Βασιλίτσα: σελ. 141 * Βατομουριά: σελ. 144 * **Βάτος: σελ. 144** * Βάτια: σελ. 144 * Βάτινο: σελ. 144 * Βάτος η Ιδαία: σελ. 144 * Βατσινιά: σελ. 144 **Βελανιδιά: σελ. 147** * Βερβένα: σελ. 313 * Βερβερίς η κρητική: σελ. 353 Βιρτισκεία: σελ. 131 Βλήχρον: σελ. 192 * Βληχούνι: σελ. 192 * Βληχώνι: σελ. 192 Βόραγο φαρμακευτικό: σελ. 351 * Βορατσινο: σελ. 351 * Βότανο του Προδρόμου: σελ. 134 * Βαύζια: σελ. 204 * Βαυτσί: σελ. 233 * Βουτυρόχορτο: σελ. 426 Βρούβα: σελ. 393 * Βρωμοπήγανος: σελ. 118 * Βυσσινιά: 248

Γαϊδουράγκαθα: σελ. 151 * Γαϊδουρόθυμος: σελ. 215 * **Γαρίφαλα: σελ. 154** Γένια του γέρου: σελ. 128 * **Γεντιανή: σελ. 156** * Γεντιανή η Κίτρινη: σελ. 156 * Γεντιανή η ωχρή: σελ. 156 * Γεντιανή του Κώχ: σελ. 156 * Γέροντας: σελ. 189 * Γεροντόχορτο: σελ. 212 * Γεώμηλο: σελ. 357 **Γκι: σελ. 158** * **Γκίνσενγκ: σελ. 161** * **Γκώ: σελ. 158** Γλιστρίδα: σελ. 117 * Γλυκάνισο: σελ. 170 * Γλυκοδρυγιάς: σελ. 147 * **Γλυκοκολοκυθιά: σελ. 173** * **Γλυκόριζα**: σελ. 178 * Γλυκορίζι: σελ. 178 * Γλυκό Τριφύλλι: σελ. 416 * Γλυκύριζα η άτριχος: σελ. 178 * Γλυκύριζα η λεία: σελ. 178 * Γοργογιάννης: σελ. 313 * Γλυφώνι: σελ. 192 * Γλυκανθίς: σελ. 170 * Γλυχούνι: σελ. 192 * Γρεμπελίνα: σελ. 233

Δασυκί: σελ. 233 * Δαύκος: σελ. 233 * **Δάφνη: σελ. 181** * Δάφνη του Απόλλωνα: σελ. 181 **Δεντρολίβανο: σελ. 185** * Δεντρομολόχα: σελ. 108 **Δίκταμο: σελ. 189** * Διόσονθος: σελ. 154 * Διοσκουρίδειος: σελ. 131 * Διοσμαρίνι: σελ. 185 Δουσμαρίνι: σελ. 185 Δρυγιάς: σελ. 147 * Δρακόντιον: σελ. 128 * **Δρυς: σελ. 147** * **Δυόσμος: σελ. 192**

Ελαία: σελ. 195 * Ελελίφασκος: σελ. 426 * Ελευθερόκοκκος: σελ. 161 * Ελιά: σελ. 195 * Ελοΐζα: σελ. 313 Έροντος: σελ. 189 * Ερπίνη: σελ. 131 * Ετιά: σελ. 221 Ευγένια καρυόφυλλος: σελ. 154 * **Ευκάλυπτος: σελ. 200**

Ζαμπούκος (μαύρος): **σελ. 204** * Ζαφορά: σελ. 283

Ηδύοσμος: σελ. 192 * Ηδύοσμος ο πιπερώδης: σελ. 192 * Ηδύοσμος ο φορμακευτικός: σελ. 192 Ηλίανθος: σελ. 209 * Ήλιος: σελ. 209 * Ηλιοατρόφι: σελ. 209

Θρούμπ: σελ. 212 • Θρουμπί: σελ. 212 • Θρύμπα: σελ. 212 Θυμάρι: σελ. 215 • Θύμβρα η ορεινή: σελ. 212 • Θύμος ο κοινός: σελ. 215 • Θύμος ο Ερπύλος: σελ. 215 • Θύμπρι: σελ. 212 • Θύμπρος: σελ. 212

Ιβός: σελ. 158 • Ιξός: σελ. 158 Ιτέα λευκή: σελ. 221 • Ιτιά: σελ. 221

Καβάκι: σελ. 308 • Καβαλλαρία: σελ. 260 • **Κακουλές: σελ. 230** • Κακτσιά: σελ. 353 Καλάγκαθο: σελ. 151 • Καλαμίθρα: σελ. 192 • Καλαμπόκι: σελ. 223 • Καμηλάκι: σελ. 435 • Καμφορόσμον: σελ. 128 Κανέλα: σελ. 225 Κάππαρη: σελ. 228 Καρδιόφυλλος: σελ. 154 • Καρδισάντα: σελ. 151 • **Καρότα: σελ. 233** • **Κάρδαμο: σελ. 230** • Καρδαμούρα: σελ. 230 • Καρδαμύδα: σελ. 230 • Καρδάμινο: σελ. 230 • **Καρπούζι: σελ. 237** • Καρυά η βασιλική: σελ. 239 • Καρυά ή Γιούγκλανς: σελ. 239 • **Καρυδιά: σελ. 239** Κασσιά: σελ. 225 • **Καστανιά: σελ. 245** Κατσιδόχορτο: σελ. 212 • Κατσαπρίνι: σελ. 147 Κουκουλίδα: σελ. 170 • Καυλόχορτα: σελ. 426 Κέντρανθος: σελ. 131 • **Κερασιά: σελ. 248** • Κέρασος η όξύχυμος: σελ. 248 • Κερασούλια: σελ. 431 Κινάμωμο το Κεϋλανικό: στλ. 225 • Κίνσερας: σελ. 251 • Κισσός, αναρριχώμενος: σελ. 251 • **Κισσός: σελ. 251** • Κιτρίλος: σελ. 237 • Κιχώρι: σελ. 368 Κερεβύζι: σελ. 390 Κλείδωνας: σελ. 251 • Κλήμα: σελ. 254 • Κληματαριά: σελ. 254 Κνίδη: σελ. 422 Κνίθη: σελ. 422 Κνίκος: σελ. 151 Κοκκινοκολοκύθι: σελ. 173 • Κολιά: σελ. 178 • Κόλιαντρος: σελ. 258 • Κόλιοντρο το εδώδιμο: σελ. 258 • Κολλιτσάνι: σελ. 260 • **Κολλιτσίδα: στλ. 260** • Κολλιτσόχορτο: σελ. 260 • **Κολοκούθι**: σελ. 173 • Κολοκύθα: σελ. 173 • Κόμαρος: σελ. 266 • Κόμη της Αφροδίτης: σελ. 104 • Κονδυλόριζο: σελ. 209 • Κορδοσίντο: σελ. 151 • Κορίανδρος: σελ. 258 • Κοριός: σελ. 258 • Κορκοσίτερο: σελ. 223 • Καρνηλιά: σελ. 151 • Κοτσιγομοσψυλλιά: σελ. 353 • Κοψοβότανο: σελ. 134 **Κουκιά: σελ. 264** • Κουκουμαριά: σελ. 431 • Κουκτσούδι: σελ. 134 • Κουκούρβιτα η κολοκύνθη: σελ. 173 • Κουκούρβιτα η μεγίατη: σελ. 173 • Κουμαριά: σελ. 266 • Κουραμιά: σελ. 266 • Κουρκουμάς: σελ. 269 • Κουτβσράς: σελ. 258 • Καυφάγκαθο: σελ. 151 • Κουφοξυλιά: σελ. 204 • Κράμβη: σελ. 295 • Κράτοιγος ο οξυάκανθος: σελ. 353 • Κρεμμύδι: σελ. 270 • **Κριθόρι: σελ. 280** • Κριθή: σελ. 280 • **Κρόκος: σελ. 283** • Κρόκος ο εδώδιμος: σελ. 283 • Κρόμμυον: σελ. 270 • Κύσμος: σελ. 264 • **Κυδωνιά: σελ. 285** • **Κύμινο: σελ. 288** • Κύνοδον δάκτυλο: σελ. 99 • **Κυπαρίσσι: σελ. 290**

Λαβάντα: σελ. 299 • Λαγομηλιά: σελ. 266 • Λάζαρος: σελ. 125 • Λάμπαθα: σελ. 293 • Λαμπρή: σελ. 299 • Λάσυρος ο ευγενής: **σελ.** 181 • Λάπαθα: σελ. 293 • Λάπατα: σελ. 293 • **Λάχανο: σελ. 295** • Λαψάνα: σελ. 393 • Λαψανόβραυβα: σελ. 393 • **Λεβάντα: σελ. 299** • Λεβιθόχορτο: σελ. 128 • Λειχηνόχορτο: σελ. 134 • **Λεμονιά: σελ. 303** • Λεμονόχορτα: σελ. 313 • Λεσμαρί: σελ. 185 • **Λεύκα: σελ. 308** • Λευκάκανθα: σελ. 353 • Λεύκη: σελ. 308 • Ληδέντρα: σελ. 195 • Λιβανόδεντρο: σελ. 185 • Λιβανωτίς: σελ. 185 • Λινάρι: σελ. 310 • Λιοδρόμι: σελ. 209 • Λίπο: σελ. 409 • Λιππιά: σελ. 313 • **Λουΐζα: σελ. 313** • Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου: σελ. 435 • Λουτσά: σελ. 353 • Λυπκή ή λαχονώδης: σελ. 117

Μακροσίφων: σελ. 131 * Μαλάχη: σελ. 345 * Μαλλιόχορτο: σελ. 104 * **Μαϊντανός: σελ. 316** * Μαντηλίδα: σελ. 332 * **Μαρούλι: σελ. 334** * Μακεδονίσι: σελ. 316 * Μάλαθρο: σελ. 325 * Μαλλιαρόχορτο: σελ. 189 * Μολωνή: σελ. 147 * Μαμελούκος: σελ. 283 * **Μαντζουράνα: σελ. 322** * Μάραζα: σελ. 325 * **Μάραθο: σελ. 325** * Μάραθος: σελ. 325 * **Μαργαρίτα** (άγρια): **σελ. 332** * Μελάς: σελ. 158 * Μελιάς: σελ. 158 * Μελιός: σελ. 158 * Μέλισσα η φαρμακευτική: σελ. 336 * Μελισσάκι: σελ. 336 * Μελισσοβότανο: σελ. 336 * **Μελισσόχορτο: σελ. 336** * Μελιτίνη: σελ. 128 * Μελιτζίνι: σελ. 212 * **Μέντα : σελ. 192** * Μηλιός: σελ. 158 * **Μηλιά: σελ. 341** * Μηλοκυδωνιά: σελ. 285 * Μηλοσφακιά: σελ. 426 * Μιλφέϊγ: σελ. 125 * Μίνθη: σελ. 192 * **Μολόχα: σελ. 345** * **Μοσχοκάρυδο: σελ. 349** * Μοσχοκίδι: σελ. 426 * Μοραντζίδα: σελ. 144 * Μοσχοκάρφιο: σελ. 154 * Μσοχολιός: σελ. 131 * Μουλάγκα: σελ. 345 * Μουλούχα: σελ. 345 * Μουμουτζελιά: σελ. 353 * Μουρτζά: σελ. 353 * Μουτζελιά: σελ. 353 * Μπάλσαμο: σελ. 134 * **Μπόραγο: σελ. 351** * Μπορόντζα: σελ. 351 * Μπουρόντζα: σελ. 351 * Μπροτσένα: σελ. 351 * Μπουράτσινο: σελ. 351 * Μπρουνοβολιά: σελ. 251 * Μπρουσκέλι: σελ. 251 * Μπουρμπουτζελιά: σελ. 353 * Μυλκινιά: σελ. 353 * Μυλκίνι: σελ. 353 * Μυριστική: σελ. 131 * Μυριστικό: σελ. 349 * Μυρμηγκοβότανο: σελ. 128

Νάρδος: σελ. 131 * Ναστούρτιο το φαρμακευτικό: σελ. 230 * **Νεραντζιά: σελ. 363** * Νεροκάλαμο: σελ. 122 * Νεροκάρδαμο: σελ. 230 * Νερολάπαθο: σελ. 293 * Νεραμολόχα: σελ. 108 * Νιπουζίκα: σελ. 204 * Ντρυγιάς: 147

Ξαγκαθιά: **σελ. 353** * Ξενικό: σελ. 223

Ονόπορδο: σελ. 151 Ορνιά: σελ. 404 Ορνός: σελ. 404 Οριγανο δίχταμο: σελ. 189 Οριγανος: σελ. 375 Οριγανο το αμόρακο: σελ. 322 Οριγανο το αμάραντο: 322

Παθονθές: σελ. 385 * Πάθη του Χριστού: σελ. 385 * Πάναξ ο πεντάφυλλος: σελ. 161 * Παπουλιά: σελ. 368 * Παρθένιο: σελ. 438 * Πασιφλόρο: σελ. 385 * Παστσνάγλα: σελ. 233 * Παστινάκλα: σελ. 233 * **Πατάτα: σελ. 357** * Πεγάνι: σελ. 118 * Πέλινο: σελ. 128 * Περίκη: σελ. 134 * Περαέμολα: σελ. 316 * Πετροία: σελ. 128 * Πετροσέλινο: σελ. 316 * **Πεύκο: σελ. 360** * Πηγαδόχορτο: σελ. 104 * Πηγάνι: σελ. 118 * Πήγαντο: σελ. 118 * Πηγουνιά: σελ. 118 * Πίκρο: σελ. 368 * Πικρολίδα: σελ. 368 * Πικροκόλλα: σελ. 368 * Πικρομάρουλα: σελ. 368 * Πικραράδικο: σελ. 368 * Πικροφάκι: σελ. 368 * Πιμπενέλη η καινή: σελ. 170 * Πιμπινέλλα: σελ. 170 * Πλαταμαντήλα: σελ. 260 * Παλύγονα πτηνόψιλο: σελ. 362 * Πολύκομπο: σελ. 362 * **Πορτοκαλιά: σελ. 363** * Παλυτρίχι: σελ. 104 * Πορτουλάκη: σελ. 117 * Πσυνίκη: σελ. 382 * Προύνος η πτηνόφιλος: σελ. 248

Ραδίκια: σελ. 368 * Ρεγολίτσα: σελ. 178 * Ρένια: σελ. 147 * Ρητή η βορύσσμος: σελ. 118 * Ρίγανη: σελ. 375 * Ρίανο: σελ. 375 * Ρνιός: σελ. 404 * Ρογδιά: σελ. 382 * Ροδακινιά: σελ. 378 * **Ροδιά: σελ. 382** * Ροιά: σελ.

382 • Ρόκα του ποταμού: σελ. 230 • **Ρολογιά: στλ. 385** • Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός: σελ. 185 • Ροτσάκι: σελ. 147 • Ρούανο: σελ. 375 • Ρούβος ή Ρούμπος ο θαμνώδης: σελ. 144 • Ρούμεξ (καινό και σγαυρό): σελ. 293 • Ραυμπάκι: σελ. 147 • Ρουχόθυμο: σελ. 215 • Ρωβηά: σελ. 382

Σάλβια: σελ. 426 • Σάλιξ: σελ. 221 • Σάμβυξ: σελ. 204 • Σαμπούκος: σελ. 204 • Σαντονίνη: σελ. 128 • Σαπινιά: σελ. 388 • Σαπουνόριζο: σελ. 388 • Σαπουνόχορτο: σελ. 388 • Σαπωναρία η φαρμακευτική: σελ. 388 • Σαπωνόφυτο: σελ. 388 • Σαρκοθρόφι: σελ. 426 • Σαφράν: σελ. 283 • Σαφράνο: σελ. 283 • Σαφράνι: σελ. 283 • Σάψυχο: σελ. 322 • **Σίλινο: στλ. 390** • Σεμιοφύτο: σελ. 128 • Σιβθόρπειος: σελ. 131 • Σιδεροκάπαθα: σελ. 293 • Σιδερόχορτο: σελ. 118 • Σίκυς: σελ. 237 • Σινάπι: σελ. 393 • Σκιούρι: σελ. 393 • Σκλήρος: σελ. 221 • **Σκόρδο: στλ. 397** • Σκυλόχορτο: σελ. 99 • Σπαθόχορτο: σελ. 134 • Σταματόχορτα: σελ. 189 • Σταφυλίνος: σελ. 233 • Σταυροβότανο: σελ. 313 • Σταφύλι βλάχικο: σελ. 353 • Σταφυλιόνι: σελ. 233 • Στομαχόχορτο: σελ. 189 • Στροχούρι: σελ. 128 • Συκή η κοινή: σελ. 404 • **Συκιά: στλ. 404** • Σφάκα: σελ. 426 • Σφεντάμι: σελ. 409

Ταράξακο: σελ. 368 • Τεφερλίκι: σελ. 385 • Τζινσενγκ: σελ. 161 • Τζουρκάς: σελ. 230 • Τίλια: σελ. 409 • **Τίλιο: στλ. 409** • Τίτσμος: σελ. 189 • Τροχιά: σελ. 230 • Τροχαρίγωνη: σελ. 212 • Τροχόχορτο: σελ. 212 • **Τριανταφυλλιά άγρια: στλ. 412** • Τριπικάτο έρπον: σελ. 99 • **Τριφύλλι: στλ. 416** • Τριφύλλι του νερού: σελ. 416 • Τραχούρι: σελ. 128 • Τρικουκιά: σελ. 353 • Τρακτιό: σελ. 353 • **Τσάι** (Κεϋλάνης): **στλ. 419** • Τσέτος: σελ. 251 • Τσιντόνια: σελ. 285 • Τσουένι: σελ. 388 • **Τσουκνίδα: στλ. 422** • Τσούχνα: σελ. 422

Υδροπέπων: σελ. 237 • Υπερικό το διάτρητο: σελ. 134

Φασκόμηλο: στλ. 426. • Φιλούρο: σελ. 409 • Φιλουργιό: σελ. 409 • Φιλύρα: σελ. 409 • Φινόκιο: σελ. 325 • Φλομουριό: σελ. 409 • Φλασκούνι: σελ. 192 • Φληκούνι: σελ. 192 • Φλιοκούνι: σελ. 192 • Φλομούρι: σελ. 409. • Φουσκαμηλιά: σελ. 426 • **Φρασουλιά: στλ. 431** • Φροξυνόνθι: σελ. 204. • Φωνόχορτο: σελ. 101

Χσβούτσι: σελ. 233 • Χαλβοδόριζο: σελ. 388 • Χαμαίμηλο: σελ. 435 • Χαμοκερασιά: σελ. 431 • Χομολίβανο: σελ. 299 • **Χαμομήλι: στλ. 435** • Χαμόμηλο: σελ. 435 • Χαμοσφάκα: σελ. 426. • Χελωνόχορτο: σελ. 134 • Χιλιόφυλλο: σελ. 125 • Χοιροβότονο: σελ. 117 • **Χρυσάνθεμα**: σελ. 438 • Χρυσάνθεμο το λευκόνθεμο: σελ. 332

Ψολιδόχορτο: 104 • Ψειραβότονο: 134 • Ψευτοκολοκάτσι: 209 • Ψηδόχορτο: 362

Ώκιμο το βασιλικό: σελ. 141

Πού μπορείτε να βρίσκετε
τα 100 χρήσιμα βότανα και φυτά που περιγράφονται στο βιβλίο

Στην περιγραφή κάθε βατάνου υπάρχουν πολλές πρακτικές ιδέες, που είναι δυνατό να σας διευκολύνουν. Και με το ευρετήριο που δημοσιεύεται εδώ θα μπορείτε να ανατρέχετε εύκολα στις οδηγίες που πρέπει να θυμάστε για την αναζήτηση κάθε βατάναυ.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ: Αγριάδα 99, Αγριμόνιο 102, Αδίαντο 104, Άκορος 106, Αλθαία 108, Αμυγδαλιά 111, Άνηθο 115, Απήγανο 119, Αρχαγγελική 122, Αχιλλαία 126, Αψιθιά 129, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 136, Βασιλικό 142, Βάτο 144, Βελονιδιά 148, Γαϊδουράγκαθο 151, Γαρίφαλα 154, Γεντιανή 156, Γκι 158, Γκίνσενγκ 164, Γλυκάνισα 171, Γλυκόριζα 180, Δάφνη 183, Δεντραλίβανο 187, Δυόσμος και Μέντα 194, Ελιά 197, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 206, Ηλίανθο 209, Θρούμπι 213, Θυμάρι 216, Ιτιά 221, Καλαμπόκι 224, Κανέλα 226, Κάππαρη 228, Κάρδαμο 230, Καρότα 234, Καρπούζι 237, Καρυδιά 240, Καστανιά 246, Κερασιά 248, Κλήμα 255, Κόλιαντρος 259, Κολλιτσίδο 261, Κουκιά 264, Κουμαριά 267, Κουρκουμά 269, Κριθάρι 280, Κρόκο 283, Κυδωνιά 285, Κύμινο 288, Κυπαρίσσι 291, Λάπαθα 293, Λάχανο 296, Λεβάντα 299, Λεμονιά 303, Λεύκα 308, Λινάρι 310, Λουΐζα 314, Μαϊντανός 317, Μαντζουράνα 322, Μάραθο 326, Μαργαρίτα (άγρια) 332, Μαρούλι 334, Μελισσόχορτο 337, Μηλιά 342, Μολόχα 346, Μοσχοκάρυδο 350, Μπόραγα 352, Ξαγκαθιά 355, Πατάτα 358, Πολύκομπο 362, Πορτοκαλιά 365, Ραδίκια 370, Ρίγανη 375, Ροδακινιά 378, Ροδιές 383, Ρολογιά 386, Σέλινο 390, Σπάνη 394, Σκόρδο 399, Συκιά 406, Τίλιο 409, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τριφύλλι 416, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 427, Φραουλιά 431, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439. **Και πώς να διαλέγετε**): Ταϊ (Κεϋλάνης) 419.

Αν όμως δεν θέλετε ή δεν μπορείτε να μαζέψετε στην εξοχή και να φυλάτε στο σπίτι σας τα βότανα που θα σας χρειαστούν, συγκέντρωσα εδώ μερικές χρήσιμες διευθύνσεις, στις οποίες θα μπορείτε να βρίσκετε αυτό που ζητάτε. Φυσικά, βότανο πουλάνε και πολλοί άλλοι που δεν αναφέρονται εδώ, γιατί δεν είναι στις φιλοδοξίες μου να μετατρέψω το βιβλίο σε "Χρυσό Οδηγό».

Τα περισσότερα, λοιπόν, αποξεραμένα βότανα θα τα βρείτε συγκεντρωμένα (εκτός από σπάρους γλυκακαλοκυθιάς, Κάπαρη, Καρότα, Κορπουζόσπορους, Κλημοτόφυλλο, Κουκιά, Κουμαριά, Κρεμμύδι, Κριθάρι, Λάχανα, Λεμονιά, Λεύκα, Μαργαρίτα, Μαρούλι, Μηλιά, Πεύκο, Πορτοκαλιά, Ροδακινιά, Σέλινο, Ποτάτα, Συκιά, Τριφύλλι, Φραουλιά και Χρυσάνθεμα) στις εξής διευθύνσεις:

Βοτανοπώλες:

Οι λίγοι που γνωρίζω στην Αθήνα είναι οι εξής:
Γεώργιος Λιανός, Κόντου 8, Άγιος Λουκάς, τηλ. 210 228.3739.
Ιωάννης Στουρόπουλος, Σοφοκλέους 17, τηλ. 210 325.4076.
Γεώργιος Μπάχλας, Σοφοκλέους 25, τηλ. 210 321.8279
Βότανο, Ελένα Μιχαηλίδου, Πραξιτέλους 161, τηλ. 210 412.5639
Ματθαίος Μανωλέσσος, (Μπαχάρ) Ευριπίδου 31, τηλ. 210 321.7225

Και βέβαια σε κάθε περιοχή υπάρχει κι ένα κατάστημα που πουλάει βότανα κι εσείς μπορείτε να το ανακολύψετε πολύ πιο εύκολα από εμένα.

Καταστήματα υγιεινών τροφών

Δεν έχουν βότανα όλα τα καταστήματα υγιεινών τροφών. Σε πολλά απ' αυτά όμως θα βρείτε από 30 έως 50 είδη βότανα. σας δίνω λοιπόν εδώ τον ανανεωμένο κατάλογο με τις διευθύνσεις των καταστημάτων που λειτουργούν το 2003, κατ' αλφαβητική σειρά, που αν τα επισκέπτεστε θα βρίσκετε, ασφαλώς και άλλα ενδιαφέροντα προϊόντα:

ΑΤΤΙΚΗ

Αγ. Δημήτριος ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 90, «ΕΒΙΚ»

Αγ. Παρασκευή
ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ 43 & ΤΡΩΑΔΟΣ 2, ΜΟΥΤΖΟΥΡΙΔΗΣ,
ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ 85, «ΝΑΡΑΓΙΕΝΑ»

Αθήνα, κέντρο
ΑΙΟΛΟΥ 102, «ΤΟ ΜΗΛΟ»
ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 84, «ΕΒΙΚ»
ΓΕΛΩΝΟΣ 1 ΚΑΛΩΝΑΚΙ, ΚΑΜΙΝΕΛΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
Ζ. ΠΗΓΗΣ 67, ΤΣΑΚΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΑ
ΖΗΝΩΝΟΣ 18 ΟΜΟΝΟΙΑ, «STUDIO ΥΓΕΙΑΣ - ΑΝΤΑ»
ΘΗΡΑΣ 81 ΠΑΤΗΣΙΑ, ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Ι.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 188, «ΚΗΡΗΘΡΑ»
ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 204, ΧΑΣΑΝΔΡΑΣ Ι.
ΚΟΔΡΙΓΚΤΩΝΟΣ 36, «HEALTH HOUSE»
ΜΑΡΑΣΛΗ 3 ΚΟΛΩΝΑΚΙ, «ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ»
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ & ΜΠΕΝΑΚΗ, ΤΕΛΙΟΣ ΑΘ.
ΟΛΥΜΠΙΑΣ 3 ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, «ΚΑΡΙΤΕ»
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 57 ΟΜΟΝΟΙΑ, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΕΛΛΑΔΑΣ»
ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 3, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ»
ΣΚΟΥΦΑ 52 ΚΟΛΩΝΑΚΙ, «ΕΒΙΚ»
ΣΟΛΩΝΟΣ 97, «ΑΙΩΝΙΟΣ ΗΝΙΟΧΟΣ»
ΣΤΟΥΡΝΑΡΑ 36, «ΒΙΟΖΗΝ»
ΧΑΡΗΤΟΣ 4, «ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΤΣΙΚΙ»

Αιγάλεω Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 35, «ΕΜΠΟΡΙΚΟΝ»

Άλιμος Λ. ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ 116, «ARTOLIFE»

Αμπελόκηποι ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑΣ 5-7, ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ Ε.

Άνοιξη Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ & ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, ΛΑΪΝΗΣ ΑΡΓΥΡΗΣ

Άνω Γλυφάδα ΑΡΧΙΠΕΛΑΓΟΥΣ 6, «ΦΙΛΟΪΚΟ»
ΣΚΙΑΘΟΥ 29, ΑΝΔΡΕΟΥ ΕΡΣΥ

Αργυρούπολη
ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 43-47, ΕΝΤΟΣ ΑΒ, «ΛΕΩΝ»
ΚΥΠΡΟΥ 77, «ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ»

Βάρη ΠΑΝΟΣ 12, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΙΩΝ.

Βάρκιζα ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 6, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Βριλήσσια Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 104, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Βύρωνας ΛΗΤΟΥΣ 3, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΟΒΗ

Γαλάτσι ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΑ 26 & ΤΡΑΛΛΕΩΝ, «ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Γέρακας Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 154, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Γλυφάδα ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ 9 74, «ΚΑΜΠΟΣ ΒΙΟΡΜΑΚΕΤ»

Ζωγράφου
ΑΔ. ΠΙΕΡΡΑΚΟΥ 4, ΚΑΖΑΛΑΚΗΣ Χ.
ΑΛ.ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 25, «ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΕΥΚΟΔΑΣΟΣ»
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 37, «ΤΟ ΣΤΑΧΥ»

Ηλιούπολη
ΒΥΡΩΝΟΣ 19 & ΘΕΤΙΔΟΣ 2, «ΕΒΙΚ»
Μ. ΑΝΤΥΠΑ 84, «ΦΙΛΟΪΚΟ»
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ 38, «ΝΕΑ ΖΩΗ»

Θησείο ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ 56, ΒΡΑΪΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ίλιον ΠΑΡΙΔΟΣ 94, «ΦΥΣΗ & ΖΩΗ»

Ιλίσια ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 52, «ΑΛΟΗ»

Καλλιθέα
ΜΑΝΤΖΑΡΠΩΤΑΚΗ 50, «ΕΒΙΚ»
ΣΚΡΑ 82, ΜΑΡΙΝ ΑΝΑΡΙΑΝΝΑ
ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 147, ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΦΙΛΑΡΕΤΟΥ 58, ΝΙΑΓΑΣΑ ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ
ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 36, «ΠΗΓΗ ΖΩΗΣ»

Καλλίπολη ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ 66, «ΕΔΕΜ»

Κηφισιά
ΔΡΟΣΙΝΗ 7, ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Δ.
ΦΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ 53, «ΒΙΟΤΟΠΟΣ»

Κουκάκι ΒΕΪΚΟΥ 68, ΜΥΟΝΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Κυψέλη ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 12, «MIRABILIS»

Λαύριο ΦΛΕΜΙΝΓΚ 36, ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ

Μαρκόπουλο
ΕΡΜΟΥ 20, «ΕΝΤΟΠΙΑ»
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 44 «ΕΒΙΚ»

Μαρούσι
ΔΙΟΝΝΥΣΟΥ 3, ΧΕΛΙΩΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
Π. ΚΥΡΙΑΚΟΥ 18, ΠΙΕΡΡΙΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΛ. ΕΥΤΕΡΠΗΣ 3, «ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ»

Μελίσσια Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 2, ΣΓΟΥΠΙΔΗΣ-ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

Νέα Ερυθραία ΑΝΑΞΑΓΟΡΑ 17, ΜΟΡΦΕΑΣ ΕΜΜ.

Νέο Ηράκλειο
ΣΗΜΗΡΙΩΤΗ 5, «ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ»
ΣΤ. ΚΑΡΑΠΩΡΓΗ 7 & ΠΑΛΛΑΔΟΣ, «ΒΙΩΡΑΜΑ»

Νέα Ιωνία ΑΓ.ΣΟΦΙΑΣ 5, ΣΚΟΥΛΑΞΕΝΟΥ Ν.

Νέα Μάκρη ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 125, «ΗΟΝΕΥ ΒΕΕ»

Νέα Σμύρνη
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 51, «NATURE ET BIO»
ΙΩΝΙΑΣ 49 & ΣΑΡΔΕΩΝ, «ΝΑΡΑΓΙΕΝΑ»
ΟΜΗΡΟΥ 71, «ΕΒΙΚ»
ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΑΣ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 8, ΚΟΥΤΣΑ-ΜΕΛΑ

Νέα Φιλαδέλφεια
ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 109, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Α.
ΠΙΝΔΟΥ 16, ΤΣΑΚΟΓΕΩΡΓΑ Δ.

Νίκαια
Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 173, ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ
ΠΛ. ΔΑΒΑΚΗ 2, «ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΑΚΙ»

Παγκράτι
ΑΛΚΕΤΟΥ 25, ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΑΣΠΑΣΙΑΣ 9, ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ Α.

ΙΦΙΚΡΑΤΟΥΣ 33, ΖΑΧΑΡΙΟΥ Σ.
ΦΙΛΟΛΑΟΥ 88, «ΕΒΙΚ»

Παλαιό Φάληρο
ΑΓ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 48, «ΒΙΟΤΡΟ»
ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 45, «ΕΒΙΚ»
ΑΧΙΛΛΕΩΣ 10, ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
Λ. ΑΜΦΙΘΕΑΣ & ΑΧΙΛΛΕΩΣ 72, «ΒΙΟΚΗΠΟΣ»
ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ 24, «ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ»
ΤΡΙΤΩΝΟΣ 35-37 & ΑΓ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ, «ΕΒΙΚ»

Παλλήνη ΑΛΑΜΑΝΑΣ 37, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΕΛΛΑΔΑΣ»

Πειραιάς
Δ. ΓΟΥΝΑΡΗ 14Α, «ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ»
ΝΟΤΑΡΑ 58, ΚΑΡΑΣΑΚΑΛΗ ΟΛΓΑ
ΦΙΛΩΝΟΣ 49, «ΝΕΚΤΑΡ ΚΑΙ ΑΜΒΡΟΣΙΑ»

Περιστέρι
ΒΑΣ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 116, «ΦΥΣΗ & ΖΩΗ»
ΔΗΜ. ΓΟΥΝΑΡΗ 9, «ΕΒΙΚ»
ΠΙΝΔΟΥ 15, «ΓΩΝΙΑ»

Πετρούπολη ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 27, «ΓΗ ΜΗΤΗΡ»

Πεύκη
ΑΘ. ΔΙΑΚΟΥ 7, ΣΚΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, «ΒΙΩΡΑΜΑ»

Χαϊδάρι
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 16, «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ & ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ»
ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 59, «ΒΙΟΣΗΝ»
Σ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 27, «ΑΜΡΙΤΑ»

Χαλάνδρι
ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 6, «ΑΜΑΡΑΝΤΟ»
Κ. ΒΑΡΝΑΛΗ 26, «ΕΒΙΚ»
Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 104, «ΠΑΚΟΕ»
ΠΑΠΑΓΟΥ 8, «ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ»
ΠΕΝΤΕΛΗΣ 1 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, «ΑΜΑΡΑΝΤΟ»
ΡΟΔΟΠΗΣ 8Α, «ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΗΣ»

Χολαργός
ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ 119, ΡΑΠΤΗΣ
ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ 20, «ΕΒΙΚ»

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (αλφαβητικά):

Αίγινα ΠΑΡΟΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ, ΑΝΕΔΙΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ

Αίγιο
ΒΑΣ. ΚΩΝ/ΝΟΥ 18, ΚΟΥΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΒΑΣ. ΚΩΝ/ΝΟΥ 90, ΑΝΔΡΙΤΣΟΣ Α.

Άργος ΠΑΣΧΑΛΙΝΟΠΟΥΛΟΥ 8, ΘΕΟΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ.ΔΗΜ

Αργοστόλι ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 6, ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΣ ΧΑΡ.

Βόλος ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 153, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΘΑΛΕΙΑ
Γ. ΚΑΡΤΑΛΗ 97, ΦΟΥΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Τρεβενά ΜΑΚΕΔΟΝΟΜΑΧΩΝ 22, ΣΒΟΛΙΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Δράμα
ΑΜΥΝΤΑ 8, ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΡΟΥΣΣΗΣ 15, ΡΟΥΣΣΑΚΗΣ ΙΟΡΔΑΝΗΣ

Ηράκλειο
ΑΓ. ΛΑΥΡΑΣ 23, ΓΕΩΡΓΟΠΑΠΑΔΑΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΛΑΠΠΑ 2, ΧΑΧΑΛΑΚΗ ΜΙΧΑΛΗΣ
ΠΑΤΣΙΔΕΣ, «BIO FORUM»
ΡΟΥΣΟΥ ΧΟΥΡΔΟΥ 1, ΒΑΛΣΑΜΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΒΑΣ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 26, ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΔΟΥ Α.
ΓΥΜ. ΔΗΜ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ 13, ΣΤΟΪΤΣΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΔΑΒΑΚΗ 37 ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, ΒΑΜΒΑΚΑ ΑΓΓΕΛΙΝΑ
ΔΗΜ. ΚΑΡΑΟΛΗ 9 ΘΕΡΜΗ, ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΝΕΡΑΤΖΙΑ
ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 27, ΧΑΤΖΗΜΕΛΕΤΙΟΥ ΙΟΡΔΑΝΗΣ
ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 9 ΤΟΥΜΠΑ, ΚΑΚΑΜΟΥΚΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΙΑΣΟΝΙΔΟΥ 4 ΠΑΝΟΡΑΜΑ, ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 33, ΦΕΣΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΙΩΑΝΝΟΥ ΜΙΧΑΗΛ 4, ΔΕΛΗΧΑΤΣΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΚΑΡΑΚΑΣΗ 27, ΛΕΠΙΔΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ 8, ΚΑΡΑΣΑΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΚΟΣΜΑ ΑΙΤΩΛΟΥ 14, «PROSEED ΕΠΕ»
Λ.ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 19, ΛΑΖΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΗΤΡ. ΙΩΣΗΦ 5, ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΜΙΑΟΥΛΗ 27, ΚΑΤΕΜΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΟΛΥΜΠΟΥ 13 ΑΝΩ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΣΠΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Π. ΙΩΑΚΕΙΜ 13, ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΑΤΡ. ΙΩΑΚΕΙΜ 4, «ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΥΓΕΙΑΣ»
ΠΙΤΤΑΚΟΥ 26, ΚΩΝΣΤΑ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΛ. ΑΘΩΝΟΣ ΚΑΣΤΡΙΤΣΙΟΥ 1, ΡΙΖΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΟΝΤΟΥ 91 ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, ΣΜΥΡΛ.-ΖΑΡΙΦΗΣ-ΚΩΣΤΙΔΗΣ

Θήβα ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΘΗΒΩΝ, ΒΑΛΜΑ ΟΡΣΑΛΙΑ

Ιεράπετρα
ΘΕΟΤΟΚΟΠΟΥΛΟΥ 7, ΜΙΧΕΛΙΝΑΚΗ ΡΟΔΑΝΘΗ
Κ. ΑΝΔΡΙΑΝΟΥ 1, ΒΙΑΝΝΙΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ιωάννινα ΝΑΠ. ΣΕΡΒΑ 53, ΚΟΥΡΟΣ ΠΑΝ.

Καβάλα
ΑΜΥΝΤΑ 26, ΑΛΤΙΝΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ
ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ 10, ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

Καλαμάτα ΦΑΡΩΝ 4, ΣΠΗΛΙΩΤΗ & ΣΙΑ ΕΕ

Κάλυμνος ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΚΡΑΜΒΟΥΝΣΑΝΟΥ ΣΕΒ.

Καρδίτσα ΔΗΜ. ΑΓΟΡΑ 16, ΣΠΥΡΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ

Κατερίνη ΠΑΝ. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 8, «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΛΥΜΠΟΥ»

Κέρκυρα
Ι. ΘΕΟΤΟΚΗ 104, «ΟΙΚΟΖΩΗ ΕΠΕ»
ΠΑΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΤΣΑΣ «ΧΑΡΔΑΚΗ ΤΑΤΙΑΝΝΑ»

Κοζάνη
ΟΛΥΜΠΟΥ 3, ΚΥΡΙΑΤΖΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ
ΦΟΝ ΚΟΖΑΝΗ 7, ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΕΥΑ

Κομοτηνή ΠΛ. ΑΡΧ. ΧΡΥΣΑΝΘΟΥ 35, ΚΑΡΑΜΠΑΧΤΣΗ ΑΝΝΑ

Λάρισα
ΙΑΣΩΝΟΣ 13, ΝΤΑΛΑΡΙΖΟΥ ΦΑΝΗ
ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 13, ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ
ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ 1, ΚΑΡΑΠΟΥΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ

Λιτόχωρο ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 5, ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Λουτράκι ΑΣΠΡΑ ΧΩΜΑΤΑ, ΦΟΥΦΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Μύκονος Ν. ΚΑΛΟΓΕΡΑ 24, ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΗΛΙΑΣ

Μυτιλήνη
ΑΓ. ΘΕΡΑΠΟΝΤΟΣ 22, ΠΡΙΜΠΑ ΜΥΡΣΙΝΗ
ΕΡΜΟΥ 251, ΚΑΡΥΩΤΗ-ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ
ΧΡΥΣΟΜΑΛΑΥΣΣΗΣ 2^, ΨΩΜΑ ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ

Νέα Αρτάκη ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 115, ΑΪΒΑΖΙΔΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ

Ναύπακτος Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 50, ΓΚΕΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Ξάνθη
28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, ΙΑΤΣΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΔΑΓΚΛΗ & ΣΙΜΙΣΚΗ 5, ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣ.

Πάρος ΔΡΥΟΣ, ΑΝΟΥΣΑΚΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

Πάτρα
ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 77, ΚΡΙΝΑ - ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΒΥΡΩΝΟΣ 26, ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Φ.

Πύργος ΚΟΚΚΙΝΟΥ 15, ΒΛΑΧΟΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ

Ρόδος Π. ΜΕΛΑ 17, ΚΟΥΝΑΒΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Σέρρες
Α. ΠΑΠΟΠΟΥΛΟΥ 24, ΚΑΛΠΑΧΤΣΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ 9, ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ

Σητεία ΒΙΝΤΣΕΝΤΖΟΥ ΚΟΡΝΑΡΟΥ 110, ΑΥΓΟΥΣΤΑΚΗ Π.

Σκύρος ΑΓΟΡΑ ΧΩΡΑΣ, «ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΙΙ»

Σπάρτη ΓΚΟΡΤΣΟΛΟΓΟΥ 66, ΤΣΑΧΑΛΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

Τρίκαλα ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 22, ΑΦΟΙ ΝΤΑΚΟΥ

Τρίπολη ΦΩΤΑΚΟΥ 4, ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΣ - ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ

Χαλκίδα ΙΣΣΑΙΟΥ 4, ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Χανιά
ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗ 2, «Ι ΑΙΑ ΕΠΕ»
ΚΥΔΩΝΙΑΣ 144, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ
ΠΕΡΙΔΟΥ 9 ΠΛΑΤΣΙΔΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

Ωραιόκαστρο Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 19, ΛΑΖΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Άλλα καταστήματα

Στα περισσότερα σουπερμάρκετ θα βρείτε αρκετά βότανα

Φυτά και βότανα φυτεμένα σε γλάστρες, καθώς και αρκετά χρήσιμα δέντρα, θα βρείτε:

Στη δηματική αγορά φυτών και λουλουδιών, πλάι στην Αγία Ειρήνη της οδού Αιόλου, στις διάφορες τοπικές Αγορές λουλουδιών, σε αρκετά καταστήματα γεωργικών ειδών (κυρίως στα εξοχικά προάστια και στις εκτός από την Αθήνα πόλεις) και στις Λαϊκές Αγορές.

Σπόρους για να φυτέψετε θα βρείτε στα καταστήματα γεωργικών ειδών και εργαλείων

Άψητους ηλιόσπορους και κολοκυθόσπορους (και μάλιστα καθαρισμένους) θα βρείτε στα περισσότερα καταστήματα υγιεινών τροφών και σε καταστήματα ξηρών καρπών

Βάμματα και Αιθέρια λάδια αρκετών βοτάνων θα βρείτε στα Ομοιοπαθητικά φαρμακεία, που τις διευθύνσεις τους θα βρείτε στις επόμενες σελίδες.

Οδηγός ομοιοπαθητικών Φαρμακείων

όλης της χώρας, αλφαβητικά, όπου μπορείτε νο ονοζητότε βόμμοτο, αλοιφές ή άλλες μορφές βοτόνων

ΑΘΗΝΑ

Αμπελόκηποι: ★ ΑΓΓΕΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Πανόρμου 46 ★ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛ., Ιρκφυλίας 53 ★ ΓΡΑΜΟΥΣΤΙΑΝΟΥ Μ. Φραγκοπούλου 31-33 ★ ΔΙΜΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Μεσογείων 5 ★ ΖΟΥΜΠΟΥΛΗΣ ΠΩΡΓΟΣ, Λ. Ριανκούρ 33 ★ ΚΑΛΑΜΠΟΥΚΑΣ ΔΗΜ., Λ. Ριανκούρ 22 , ★ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΑΝΝΗΣ, Πανόρμου 71-73 ★ ΚΡΙΚΕΛΗ – ΠΕΤΡΟΓΓΟΝΑΣ, Μεσογείων 46 ★ ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Λ. Ριανκούρ 57 ★ ΛΙΓΝΟΣ ΠΑΝΝΗΣ, Κηφισίας 46, ★ ΜΑΝΤΑ Γ. ΛΕΜΠΕΣΗ ΕΙΡ., Βασ. Σοφίας 112 ★ ΜΗΤΣΙΟΥ-ΚΟΝΔΥΛΗ ΣΤ., Παποδιαμαντο-πούλου 73 ★ ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Δημητσάνος 16, ★ ΠΑΠΑΣΙΛΕΚΑΣ ΔΗΜ., Σεβαστουπόλεως 127, ★ ΠΑΣΑΠΝΟΗΣ ΕΜ.ΝΙΚ., Π. Γρηγορίου Ε' 14 ★ ΠΕΧΛΙΒΑΝΟΥ-ΚΟΡΦΙΑΤΟΥ, Αμαλιάδος 17, ★ ΠΑΥΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λ. Κηφισίας 129 ★ ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ., Κηφισίας 5 ★ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΛΥΔΙΑ, Αρκαδίας 16 ★ ΤΟΡΝΑΖΑΚΗΣ Αριστ., Λ. Αλεξάνδρας 217,

Γκύζη: ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Δ., Ραγκαβή 86, ★ ΣΙΑΦΛΑΣ ΒΑΣ., Λ. Αλεξάνδρας 91,

Εξάρχεια: ★ ΑΡΝΑΟΥΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤ., Σόλωνος 92, ΠΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Σαλωμού 2, ★ ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ & ΚΑΡΟΥΖΑΚΗ, Κωλέττη 33 ★ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΣΤΕΛΛΑ, Σόλωνος 54, ★ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Ε - ΜΠΡΕΜΠΟΥ, Σόλωνος 97, ★ ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Σόλωνος 132,

Ιλίσια: ★ ΑΡΓΕΝΤΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Βακτριανής 46 ΚΩΣΤΑΚΙΩΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Γρ. Αυξεντίου 166 ★ ΜΑΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, Διαχάρους 26 ΜΕΛΛΙΣΟΥΡΓΑΚΗΣ ΕΜΜ. Γαλήνης 53 ★ ΠΑΠΑΣΙΔΕΡΗΣ-ΡΟΥΣΣΟΥ Παποδιαμαντοπούλου 15

Κέντρο: ★ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ- ΤΣΟΥΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ., Ζωοδόχου Πηγής 132-134 ★ ΑΡΝΑΟΥΤΑΚΗΣ Κ. Σόλωνος 92 Αθήνα ★ ΔΑΜΒΕΡΓΗΣ ΑΝΑΣΤ. Πανεπιστημίου 6 ★ ΜΑΡΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ Περικλέους 61, ★ ΠΟΠΚΑΣ Γ. Ερμού 86, ★ ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ Θέμιδος 1 ★ ΑΦΟΥΞΕΝΙΔΗ ΚΑΛΑΝΤΖΗ, Αριστοτέλους 59, ★ ΒΛΑΧΟΥ ΣΟΥΛΗ, Χαλανδρίου 10, ★ ΖΑΠΚΟΣ - ΒΑΪΔΑΚΗ ΟΕ, Κλεισθένους 11, ★ ΚΑΛΥΒΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ηρακλείτου 4, ★ ΚΑΨΩΤΗΣ ΑΝΑΣΤ, Αβέρωφ 3, ★ ΚΙΟΥΠΗ Δ.-ΤΡΑΝΤΑΛΙΔΗ, Ι. Δραγούμη, ★ ΚΟΤΣΕΡΩΝΗΣ Κ. - Δ., Ομήρου 21, ★ ΚΟΥΡΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Στοά Αρσακείου 6α, ★ ΚΡΙΕΜΠΑΡΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Αχαρνών 48, ★ ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡ, Μαιάνδρου 3, ★ ΛΕΛΑΚΗ Ε., Πανεπιστημίου 54 & Μπενάκη, ★ ΛΙΒΑΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ, Σοφοκλέους 18, ★ ΜΑΖΕΡΗ ΡΑΝΙΑ, Σπινθάρου 38, ★ ΜΑΝΙΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Μουσών 1α, ★ ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Π. Παπαγών 4, ★ ΜΑΤΣΟΥΚΑ ΜΑΡΚ. Σατωβριάνδου 5, ★ ΜΙΧΑΛΟΛΙΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Σπινθάρου 21, ★ ΜΠΑΚΟΥΡΗΣ ΚΩΝ., Περγάμου 4, ★ ΝΕΖΗΣ Γ. Λεβαδιάς 19α ★ ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗΣ ΙΩ. Πανεπιστημίου 39 ★ ΠΑΛΟΓΛΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Πανεπιστημίου 16 & Αμερικής, ★ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡ.-Μ.Σ. ΟΡΙΕΤΤΑ, Αγησιλάου 48, ★ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΡΕΚΑΣ, Ποταμιάνου 2, ★ ΠΕΡΙΣΤΕΡΑΚΗΣ ΧΡ., Ζήνωνος 6, ★ ΠΕΤΡΟΠΑΝΝΗΣ ΗΛ. Πανεπιστημίου 10, ★ ΠΕΤΣΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Αγ. Παρασκευής 19-21, ★ ΠΙΤΣΙΝΟΣ Ν. Βουλής 23, ★ ΣΑΚΕΛΛΑΡΗΣ Ν. Ερμού & Νίκης 3, ★ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Αριστοτέλους 35, ★ ΣΤΑΥΡΙΔΟΥ-ΑΓΓΕΛΑΚΟΥ, Πίνδου & Σιάθου 101, ★ ΣΤΕΛΛΑΚΗ ΠΑΝΑΠΩΤΑ, Πλατεία Μητροπόλεως 11, ★ ΤΖΑΜΑΛΟΥΚΑΣ – ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ, Σταδίου 6, ★ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΣΤ., Αιόλου 103, ★ ΦΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤ. Μαιάνδρου 3 ★ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ Α. - ΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. Σόλωνος 54,

Κολωνάκι: ★ ΑΓΓΕΛΗ ΤΣΙΚΙΡΤΖΗ ΜΑΡΙΑ, Ραβενέ 25, ★ ΒΥΖΑ ΑΝΝΑ, Καψάλη 3 , ★ ΚΟΝΤΟΠΩΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μαρασλή 7, ★ ΠΑΠΑΔΑΚΟΣ ΑΠΟΣΤ. Καρνεάδου 12 ★ ΤΕΛΩΝΗΣ-ΠΑΠΑΠΑΝΝΗ, Μαρασλή 25 & Αλωπεκής.

Κολωνός: ★ ΚΟΥΤΕΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λένορμαν 270, ★ ΜΕΣΣΗΝΗΣ ΘΕΟΔ., Πλ. Πανταζόπουλου 9.

Κουκάκι: ★ ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Γ. Ολυμπίου 17-19 ★ ΚΥΡΙΤΣΗ - ΚΥΡΙΤΣΗΣ ΟΕ, Δημητρακοπούλου 111-113 ★ ΠΑΣΠΑΡΑΚΗ Βάϊκου 40

Κυψέλη: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. Δροσοπούλου 71 ★ ΓΩΓΟΥ Κ. Κερκύρας 73 ★ ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ Πεστών 10 ★ ΚΑΛΠΑΞΗ ΦΩΤΕΙΝΗ Αγίας Ζώνης 24 ★ ΚΑΜΜΙΛΑΤΟΥ ΑΝΝΑ Καλλιφρονά 21 ★ ΚΛΗΡ.ΦΑΡΜ. ΠΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, Πυθίας 15, ★ ΟΙΚΟΝΟΜΕΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Φωκ. Νέγρη 76. ★ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ Κυψέλης 106 ★ ΤΣΙΡΑΚΗΣ ΒΑΣ., Κυψέλης 80.

Μεταξουργείο: ★ ΖΑΡΚΑΔΗ ΙΟΥΛΙΑ Βιργινίας Μπενάκη 23

Νεάπολη: ★ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΠΑΠΑΝΝΗ, Ασκληπιού 126, ★ ΖΑΝΝΙΑΣ ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ, Α. Αλεξάνδρας 120, ★ ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝ., Χαρ. Τρικούπη 182, ★ ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Γ. Ασκληπιού 144 ★ ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Καλλιδρομίου 89 ★ ΠΑΤΣΗ ΔΗΜ, Ιπποκράτους 111

Νέος Κόσμος: ★ ΣΕΠΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ, Αναπαύσεως 5

Παγκράτι: ★ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ-ΚΩΣΤΟΠΑΝΝΗ, Πρατίνου 82 ★ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΧΡΙΣΠΙΝΑ, Σπ. Μερκούρη 22 ★ ΖΑΝΝΑΚΗΣ ΝΙΚ., Ερατοσθένους 22, Πλ. Πλαστήρα ★ ΘΕΟΦΑΝΗΣ Β. - ΜΠΑΜΠΟΥ Ξ., Φορμίωνας 30 ★ ΚΟΝΤΟΥ ΣΟΦΙΑ, Βρυάξιδος 9 ★ ΚΟΡΡΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, Ερατοσθένους 7 & Ιβύκου 8 ★ ΚΟΡΡΕΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ, Δαμαγήτου 75, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΩΡΓΑΚΗ Γ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Τιμοθέου 81, ★ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, Μέλισσου 24 ★ ΣΕΙΡΑΔΑΚΗΣ ΧΑΡ. Σπ. Μερκούρη 62 ★ ΣΟΧΩΡΙΤΗ ΦΑΝΗ, Ευμένους 13 ★ ΤΣΑΛΠΑΤΟΥΡΟΥ ΑΣΗΜΙΝΑ, Ιβύκου 8 ★ ΦΙΛΙΑΝΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ, Κρησίλα & Ευράνωρος ★ ΖΗΡΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Δαμάρεως 81

Πατήσια Άνω: ★ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Ιακωβάτων 50 Αγ. Λαυκάς ★ ΒΟΥΡΕΞΑΚΗ ΑΙΚΑΤ. Πατησίων 370 ★ ΠΑΝΝΙΤΣΗΣ Π. Πατησίων 294 β. Άγιος Λουκάς ★ ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ Ι ΠΕΤΡΟΣ Ορφανίδου 42 ★ ΛΕΚΑΤΣΑ ΜΕΛΠΩ Πατησίων 370 ★ ΜΑΡΚΑΔΑ-ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ – ΜΑΡΚΑΔΑΣ ΧΡ. Πατησίων 300 ★ ΜΠΟΥΓΙΟΥΚΑ ΕΥΔΟΚΙΑ, Πατησίων 246 ★ ΜΠΟΥΡΚΑ – ΚΥΡΚΟΥ, Πατησίων 362 ★ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., Ιθάκης 32 ★ ΤΣΑΜΠΕΡΗΣ Σ. Χρ. Σμύρνης 45

Πατήσια Κάτω: ★ ΠΑΪΚΟΣ ΝΙΚ., Α. Ιωνίας 174 ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Ζυμπρακάκη 66 ★ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Αγ. Δημητρίου Όπλων 82 ★ ΠΑΝΑΠΩΤΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Καυταντζόγλου 3 ★ ΡΟΥΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ., Αχαρνών 170 & Κεφαλληνίας ★ ΦΑΡΜΑΚΗΣ ΧΡ. Αχορνών 317

Πετράλωνα: ΖΗΡΙΝΗ ΕΥΦΗΜΙΑ, Κεριάδων 145

Πλατεία Αμερικής: ★ ΠΑΝΝΟΓΛΟΥ ΗΛΙΑΣ, Σταυροπούλου 44 ★ ΚΑΣΤΑΝΑ ΕΥΤΥΧΙΑ, Μεθύμνης 46 ★ ΚΟΡΩΝΙΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚ., Γ' Σεπτεμβρίου 145 ★ ΓΑΡΔΙΚΗΣ Ρ.Ε. - ΤΣΕΛΕΠΗ Μ., Αγ. Μελετίου 80 ★ ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Πατησίων 185, ★ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΤΡ. ΔΙΟΜΕΙΑ, Λέλας Καραγιάννη 87, ★ ΠΕΛΤΕΚΟΣ ΒΥΡΩΝ, Πατησιών 182, ★ ΤΣΕΛΕΠΗ ΜΑΡΑ, Αγ. Μελετίου 80

Πλατεία Βικτωρίας: ★ ΑΦΟΥΞΕΝΙΔΗ ΚΑΛΑΝΤΖΗ, Αριστοτέλους 59 ★ ΠΑΝΝΙΟΥ ΚΩΝΣΤ., Ηπείρου 25 & Αριστοτέλους 41, ★ ΔΡΙΒΑΣ Ι. Ν. Γ' Σεπτεμβρίου 72 ★

ΜΑΣΤΟΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΑΣΠΑ, Γ Σεπτεμβρίου 97 ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑ, Αριστοτέλους 91 ★ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Γ. Κοδριγκτώνος 22,

Πλατεία Κολιάτσου: ★ ΜΠΟΓΡΗ ΕΥΑΓ, Σίφνου 9 ★ ΟΛΥΜΠΟΥ ΕΛΕΝΑ, Παπαγιών 258, ★ ΣΑΚΑΡΕΛΟΥ ΟΛΥΜΠΟΥ ΕΛΕΝΗ, Παπαγιών 258 ★ ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Παπαγιών 271

Πολύγωνο: ΜΠΑΤΑΝΑ-ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ ΕΥΦΡ., Μητροπέτροβα 39

ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Αγ. Παρασκευή: ★ ΑΓΟΓΛΩΣΣΑΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΗ, Θ. Σιώκου 2 & Ειρήνης, ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ ΚΩΝ., Ελ. Βενιζέλου 46β, ★ ΑΡΒΑΝΙΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Αγ. Ιωάννου 75, ★ ΒΛΑΧΟΥ-ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ, Πελοποννήσου 11, ★ ΕΡΜΙΔΟΥ Θ. - ΠΕΤΡΙΔΗ Σ., Μεσογείων 215 ★ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ, Αγ. Ιωάννου 14, ★ ΖΑΓΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Θεμιστοκλέους 3, ★ ΖΑΜΑΝΗΣ ΠΑΝΑΓ., Κορυτσάς 10, ★ ΖΑΧΑΡΑΚΗ ΑΝΘΗ, Έορος 1, ★ ΖΗΡΑ ΧΑΜΠΕΑ ΙΩΑΝΝΑ, Μεσογείων 419, ★ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ ΗΛΙΑΣ, Αγ. Ιωάννου 7, ★ ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ ΕΦΗ, Γιαβάση 13, ★ ΛΕΚΚΑΣ ΚΩΝ., Αγ. Ιωάννου 25, ΜΗΤΣΕΑ ΕΙΡΗΝΗ, Γούναρη 42, ★ ΜΟΥΖΑ -ΚΟΚΚΑΛΑ ΑΙΚ., Αγίος Τριάδος 23, ★ ΠΑΥΛΙΔΗ – ΣΑΜΙΩΤΑΚΗ ΕΥΑΝΘΙΑ, Αγ. Τριάδος 47, ★ ΡΟΜΠΟΛΑ ΠΩΤΑ, Τρωάδας 8, ★ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Β, . Γούναρη 21, ★ ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ-ΒΛΑΧΟΥ ΑΘ., Μεσογείων & Χαλανδρίου 1, ★ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ ΝΙΟΒΗ, Αγ. Ιωάννου 63, ★ ΧΟΥΝΤΑΣ Μ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Μεσογείων 535

Βύρωνας: ★ ΒΟΝΑΠΑΡΤΗ ΣΟΥΖΥ, Ευαγγελικής Σχολής 11-13, ★ ΚΑΜΑΡΑΔΟΥ Π. ΚΥΡΙΑΚΗ, Κορυτσάς 50, ★ ΚΙΚΑΡΕΑ ΑΘΗΝΑ, Κολοκοτρώνη 46, ★ ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΣΤΕΛΛΑ, Γ. Γεννηματά 46, ★ ΜΕΝΤΖΕΛΟΣ ΠΑΝ, Μυσίας 8, ★ ΣΑΛΑΒΟΥ ΧΡ. ΙΩΑΝΝΑ, Ν. Νικηφορίδη 14, ★ ΤΣΙΒΡΑ ΕΛΕΝΗ, Ηρώς Κωνσταντοπούλου 68,

Ζωγράφου: ★ ΑΠΕΡΓΗ ΜΑΡΙΑ, Γ. Παπανδρέου 7, ★ ΓΕΡΑΓΑ Γ. ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ, Θεοδάμαντος 26, ★ ΓΚΑΡΑ ΕΥΔΟΞΙΑ, Σ. Παπακωνσταντίνου 20, ★ ΚΑΡΑΣΜΑΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Δαβάκη Πίνδου 11 & Ελ. Βενιζέλου, Ζωγράφου, ★ ΚΑΤΡΑΠΑΣ ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ, Παπαδιαμαντοπούλου 49, ★ ΜΟΣΧΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, Στρ. Παπάγου 143, ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Κουσίδου 56,

Καισαριανή: ★ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αντήνορος 24, ★ ΖΑΧΑΡΙΑΔΟΥ-ΡΩΣΣΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ Ευφρονίου 66 ★ ΜΠΡΑΙΛΑ ΠΗΝΕΛ., Διοχάρους 26 ★ ΣΚΟΥΛΑΣ ΜΑΘ., Εθν. Αντιστάσεως 105

Παπάγου: ★ ΠΛΟΥΜΠΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Αναστάσεως 33

Χολαργός: ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Περικλέους 56 & Κεραμικού, ★ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν. ΧΑΡ., Ασπασίας 95, Πλ. Φανερωμένης ★ ΓΕΩΡΓΟΥΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤ., Υμηττού 74, ★ ΓΚΙΟΥΡΔΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Πλατεία Δημοκρατίας ★ ΕΡΜΙΔΟΥ Θ. - ΠΕΤΡΙΔΗ Σ., Μεσογείων 215 ΖΑΦΕΙΡΑΤΟΥ ΠΟΛΥΜΝΙΑ, Μεσογείων 165, ★ ΚΑΛΗΣΠΕΡΗ ΘΕΟΔΩΡΑ, Κιλκίς 26 ★ ΚΑΛΙΝΙΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Ξανθίππου 120 ★ ΞΙΦΑΡΑ ΞΕΝΙΑ, Θεμιστοκλέους 20 & Σύρου ★ ΤΑΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, 17ης Νοεμβρίου 34 ★ ΤΟΡΑΚΗΣ ΠΩΡΓΟΣ, Πυθαγόρα 4,

ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΣΤΕΙΑ

Βριλήσσια: ★ ΔΟΓΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ομήρου 2, ★ ΕΥΤΥΧΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Λεωφ. Πεντέλης 69, ★ ΖΗΣΟΥ ΔΑΦΝΗ, Λ. Πεντέλης 7α, ★ ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΣ, Ολύμπου 47 & Ροδόπης, ★ ΚΟΝΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 28ης Οκτωβρίου 64, ★ ΛΟΥΚΑΡΗ ΑΙΚ., Υμηττού 75, ★ ΣΕΛΛΙΑΝΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, Θερμοπυλών 67& Μπακογιάννη, ★ ΣΥΝΟΔΙΝΟΥ

ΜΑΡΙΑ, Αναλήψεως 4. ★ ΤΣΙΤΟΥΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Αναπαύσεως 33, ★ ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ ΠΑΝΝΗΣ, Ομήρου 2.

Γαλάτσι: ★ ΑΔΡΑΚΤΑ ΒΑΕΝΑ, Λεωφ. Γαλατσίου 67, ★ ΠΑΝΝΟΥΛΗ ΜΕΡΟΠΗ, Βείκου 57. ★ ΔΕΛΤΣΙΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Σαπφούς 4, ★ ΔΟΓΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, Παπαφλέσσα 3. ★ ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Αγ. Γλυκερίας 35, ★ ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΑΡΑΝΤΗΣ, Τρώλλεων 129, ★ ΣΤΡΑΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Ψυχάρη 62-Πλ. Λιναρά.

Διόνυσος: ΝΑΚΑΣΗΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ, Πιπακού 7

Κηφισιά: ★ ΔΕΛΑΠΟΡΤΑΣ ΣΠΥΡΟΣ, Κοραή 30, ★ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, Χαρ. Τρικούπη 200, ★ ΚΑΜΠΑΝΑΡΟΥ -ΣΚΟΥΡΤΕΛΛΗ ΑΝΤ., Τατοΐου 111, ★ ΚΑΝΑΚΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, Αδόμων 17, ★ ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΕΥΑ, Κυριαζή 6-8, ★ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Κ. ΠΑΝΑΠΩΤΑ, Κοραή 30, ★ ΠΡΙΦΤΗ ΕΙΡΗΝΗ, Παπαδιαμάντη 7, ★ ΣΕΜΠΕΚΟΣ-ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ, Αργυρόπουλου 9, ★ ΣΚΟΥΡΤΕΛΛΗ-ΚΑΜΠΑΝΑΡΟΥ Α., Τατοΐου 111, ★ ΤΕΜΠΙΟΝΕΡΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Χαρ. Τρικούπη 174, ★ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ ΛΕΝΑ, Κηφισίας 281, ★ ΤΣΑΚΙΡΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ, Κηφισίας 232, ★ ΧΑΝΤΖΑΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Ηρώδου Αττικού 31.

Μαρούσι: ★ ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΠΩΤΗΣ, Ιπποκράτους 19, ★ ΛΙΟΛΙΟΥ ΚΑΤΣΑΡΗ ΜΑΛΒΙΝΑ, Δημ. Ράλλη 2, ★ ΜΕΤΟΙΚΙΔΗΣ ΝΙΚ., Μεσογείων 84, ★ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΑΘΑΝ., Αγ. Κωνσταντίνου 40, ★ ΠΕΤΡΑΚΑΚΟΥ ΧΑΡΙΚΛ., Χαϊμαντά 32, ★ ΠΡΟΒΑΤΑ ΜΑΡΙΑ, Περικλέους 1, ★ ΡΟΜΠΟΤΗ ΣΟΦΙΑ, 28ης Οκτωβρίου 27, ★ ΦΡΑΓΚΟΣ-ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ, Πλ. Ηλεκτρικού σταθμού, ★ ΧΑΤΗΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αγ. Ελεούσης 29 & Πυθαγόρα.

Μελίσσια: ★ ΑΘΑΝΑΣΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ, 17ης Νοέμβρη 6-10, ★ ΚΕΧΑΓΙΑ ΦΩΤΕΙΝΗ, Γράμμου & Μακεδονίας 1, ★ ΚΟΝΙΚΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ, Ελ. Βενιζέλου 3, ★ ΚΟΝΤΟΡΑΒΔΗ ΔΙΟΝΥΣΙΑ, Ελ. Βενιζέλου 27, ★ ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ, Λ. Πηγής 53, ★ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ Σ. Λ. Πηγής & 17 Νοέμβρη 2, ★ ΠΙΠΕΡΑΚΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Λεωφ. Α. Παπανδρέου 4.

Μεταμόρφωση: ★ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΝΟΣ, Χείρωνας 2 ★ ΠΑΠΠΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Δεξαμενής 80, ★ ΤΣΕΒΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Γ. Παπανδρέου 20.

Νέα Ερυθραία: ★ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Χαρ. Τρικούπη & Πεντέλης 2, ★ ΚΟΥΤΣΙΑΝΑΣ Ν -ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Κ. Ελ. Βενιζέλου 126, ★ ΜΑΚΡΗ ΚΩΝ. ΟΕ, Ελ. Βενιζέλου 123, ★ ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤ., Ανοξογόρα 14.

Νέο Ηράκλειο: ★ ΑΥΠΔΟΥ ΑΛ. ΜΑΡΘΑ, Ανατολής 57, ★ ΘΕΟΔΟΣΙΟΠΟΥΛΟΥ Α. Πράσινου Λόφου 12, ★ ΚΑΡΙΩΤΗ ΝΤΙΝΑ, Ηλέκτρας Αποστόλου 23, ★ ΚΑΣΦΙΚΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, Αχαιών 5, ★ ΚΟΛΛΙΑ ΚΑΛ., Αυγής 35, ★ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Βορείου Ηπείρου 42, ★ ΣΟΥΦΛΙΑ- ΔΗΜΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αυγής 58 & Αγ. Λαύρας, ★ ΧΟΝΔΡΟΠΑΝΝΗΣ-ΣΕΡΕΤΗΣ, Αυγής 20.

Νέα Ιωνία: ★ ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛ., Ελ. Βενιζέλου 22. ★ ΠΕΡΓΑΝΤΑ ΙΩΑΝΝΑ, Μεσολογγίου 51, ★ ΠΙΤΣΕΛΗΣ ΖΗΣΗΣ, Παναγούλη 9.

Νέα Φιλαδέλφεια: ★ ΠΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Δεκέλειας 68-70, ★ ΤΣΑΚΑΛΟΥ Θ. ΑΝΤΩΝΙΑ, Παπάγου 24 & 25ης Μαρτίου.

Νέα Χαλκηδόνα: ★ ΜΠΟΥΡΓΑΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Νικ. Τρυπιά 3

Περισσός: ★ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡ., Αιμ. Γρεβενών 29, ★ ΒΑΝΔΩΡΟΣ ΣΠ., Αναγεννήσεως 28.

Πεντέλη Νέα: ★ ΝΤΑΒΑΡΙΝΟΥ - ΤΖΙΚΟΤΖΙΔΟΥ., Π.Π. Γερμανού 1.

Πεντέλη Παλαιά: ★ ΚΩΤΣΟΠΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, Βασ. Γεωργίου 3.

Πεύκη Κάτω: ★ ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΜΑΡΙΑ, Καποδιστρίου 52, ★ ΜΟΣΧΑ ΔΗΜΗΤΡΑ, Σοφούλη 3. ★ ΧΑΛΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, 25ης Μαρτίου 2.

Πολύδροσο: ★ ΣΟΥΛΙΟΣ ΔΗΜ. ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Γ., Ακακιών 52.

Φιλοθέη: ★ ΣΧΟΛΙΑΔΗ ΕΛΛΙΣΑΒΕΤ, Βασ. Γεωργίου β'.

Χαλάνδρι: ★ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Δουκίσσης Πλακεντίας 18, ★ ΑΡΒΑΝΙΤΗ – ΜΑΡΤΣΟΥΚΑ ΣΕΡΡΑ, Πλάτωνος 19, ★ ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Κουντουριωτών 1α, ★ ΚΑΙΣΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Καραολή 7 & Β.Κων/νου 8, ★ ΚΑΠΠΟΥ ΜΑΡΙΝΗ, Βάρναλη 56α , ★ ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗ ΕΛΕΝΗ, Ζωοδόχου πηγής 32, ★ ΚΑΦΡΙΤΣΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, Νεφέλης 11 & Αριστατέλους, ★ ΚΟΛΙΑΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, Καρέλα 27, ★ ΚΟΥΣΟΥΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ηρακλειδών & Αρτεμισίου, ★ ΜΑΖΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Μεταμορφώσεως 50, ★ ΜΑΝΤΗ ΕΛΕΝΗ, Αριστοφάνους 40, ★ ΜΟΣΧΟΝΑ ΠΑΝΩΡΑΙΑ-ΜΑΡΙΑ, Ομήρου 20, ★ ΜΠΕΜΠΗ ΦΑΙΔΡΑ, Λεωφ. Πεντέλης 120, ★ ΠΑΠΑΥΛΑ-ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ, Βάρναλη 38, ★ ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ, Α. Πεντέλης 28, ★ ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ - ΠΑΠΑΠΑΝΑΠΩΤΟΥ, Διανυσίου 4, Πλ. Κέννεντυ, ★ ΡΕΤΣΙΟΥ ΧΡΥΣΑΦ., Αριστοτέλους 35, ★ ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, Τυμφρηστού & Μεσσηνίας 31, ★ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λοκρίδας 11 & Θεσσαλίας, ★ ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΛΩΡΗ, Βασ. Κων\νου 8, ★ ΧΡΗΣΤΑΚΟΣ ΝΙΚΟΣ, Ζαλοκώστα 2.

Χαλάνδρι Κάτω: ★ ΣΟΥΛΙΩΤΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Ηρώων Παλυτεχνείου 13

Ψυχικό Παλαιά: ★ ΤΡΑΝΟΥΔΗ Α. 28ης Οκτωβρίου & Δοβάκη.

Ψυχικό Νέο: ★ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Φ., Ευρώτα 9, ★ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Π.-ΓΡΑΜΟΥΣΙΑΝΟΥ ΜΑΡ.-ΤΖΑΝΗ, Φραγκοπούλου 33. ★ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΕΤΗ, Δροσίνη 1. ★ ΚΟΥΤΣΙΑΝΑ- ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ, Πλατεία Αγίας Σοφίας. ΣΙΩΡΗ ΕΛΕΝΗ, 25ης Μαρτίου - Ξάνθου 1.

ΔΥΤΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Αγ. Ανάργυροι: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΩΡΓΟΣ, Σπ. Φωκά 5, ★ ΚΟΥΖΩΦ ΘΕΟΔΩΡΑ, Αγ. Αναργύρων 25. ★ ΜΑΤΖΑΚΟΥ-ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ ΑΝ., Αγ. Αναργύρων 31. ★ ΜΑΤΣΑΓΓΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Αγ. Αναργύρων 31.

Αγία Βαρβάρα: ★ ΑΒΔΙΚΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Π, Π. Γερμανού 34. ★ ΑΛΑΝΤΖΗΣ Ι. ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 55. ★ ΔΙΜΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Μεσογείων 9, ★ ΣΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ - ΝΟΥΣΚΑ, Ελ. Βενιζέλου 134, ★ ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΩΡΓΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 82.

Αγ. Ιερόθεος: ★ ΤΣΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, Σπερχειού 61.

Αγάλεω: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ- ΣΙΓΑΛΑ ΔΙΟΝΥΣΙΑ, Μίνωος 53, ★ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Αναγεννήσεως 2, ★ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ, Ιερά οδός 314, ★ ΚΑΛΟΜΕΝΙΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Εδέσσης 38, ★ ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ ΜΑΡΙΑ, Θηβών 499, ★ ΛΙΓΟΥΤΣΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Κυπαρισσίας 25, ★ ΜΟΣΧΟΓΛΟΥ ΚΩΝ, Δημοκρατίας 77, ★ ΣΤΑΥΡΑΣ Σ, ΣΠΥΡΟΣ, Καραϊσκάκη 34, ★ ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ ΜΑΡΙΛΕΝΑ, Κ. Βάρναλη 20, ★ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Προύσης 87.

Ελευσίνα: ★ ΒΙΛΙΩΤΗΣ Ν. - ΜΑΝΓΚΑΝΙ ΤΖ., Πόγκαλου 81, ★ ΖΑΧΑΡΙΟΥ ΣΕΒ., Εθν. Αντιστάσεως 98.

Ζεφύρι: ★ ΚΕΧΑΪΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, 17ης Νοεμβρίου 30, ★ ΡΕΣΒΑΝΗΣ ΝΙΚ., Παν. Γρηγορούσης 74

Ίλιον: ★ ΑΡΒΕΛΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Μενέλαου 151 & Ανδρομάχης, ★ ΒΑΒΟΥΛΗ Ν. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πετρουπολέως 97, ★ ΒΑΪΤΣΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Αλαμάνας 42, ★ ΚΑΤΣΙΚΟΝΟΥΡΗΣ ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛ, Ελαιών 63, ★ ΚΟΛΟΚΟΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Φλοκιτήτου 101, ★ ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Ιλίου 12, ★ ΜΠΙΤΟΥΝΗΣ ΝΙΚ., Νέστορος 70 ★ ΠΡΟΚΟΠΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Πριαμου 1.

Καλλιθέα: ★ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΛΑΓΙΑ, Μαντζαγριωτάκη 34, ★ ΒΑΘΗΣ ΕΜΜ, Σκρα 94, ★ ΒΑΡΣΟΥ-ΚΟΣΟ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ, Δημοσθένους 112, ★ ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ Ν. - ΠΗΝΙΟΥ Δ., Ευαγγελίστριας 72, ★ ΒΟΠΑΤΖΗ ΑΡΓΥΡΩ, Ξενοφώντος 90-92 ★ ΔΙΔΩ-ΝΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ, Σοφοκλέους 190, ★ ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ ΔΙΟΝ.,, Σιβιτανίδου 34, ★ ΜΑΛΕ-ΚΑΚΗΣ ΚΩΝ. Ηρακλέους 133, ★ ΜΠΑΡΤΖΗΣ ΠΑΡΙΣ, Θησέως 105, ★ ΜΥΛΩΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Δημοσθένους 30-32, ★ ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Δαβάκη 22, ★ ΠΑΝΑΓΟ-ΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Γράμμου 10, ★ ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ, Σοφοκλέους 108, ★ ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. Ανδρομάχης 210, ★ ΣΤΕΦΑΝΙΔΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Γρυπάρη 114, ★ ΤΣΙΡΙΒΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Πλ. Δαβάκη 75β, ★ ΤΣΙΡΙΒΑΚΟΥ ΑΙΚ. & ΑΘΑΝ. ΟΕ Σ/Φ, Δαβάκη 61, ★ ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΠΟΛΥΞΕΝΗ, Θησέως 267.

Καλογρέζα: ★ ΔΗΜΗΤΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛ., Αλαμάνας 18.

Καματερό: ★ ΨΥΧΙΚΟΣ Μ. ΣΤΕΦ, Κωστή Παλαμά 50.

Λιόσια Άνω: ★ ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Πηνειού 65

Μοσχάτο: ★ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΟΣ, Μεταμορφώσεως 73, ★ ΖΑΖΑΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ Μακρυγιάννη 56, ★ ΜΠΟΤΣΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ, Σολωμού 80^{Π}.

Πετράλωνα Άνω: ★ ΣΕΛΑΜΤΖΗ ΟΥΡΑΝΙΑ, Πλ. Καΐλης 15, ★ ΣΚΑΡΤΑΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥΛΑ, Τριών Ιεραρχών 163,

Πετράλωνα Κάτω: ★ ΓΟΝΑΤΟΥ ΑΙΚ., Πανδώρου 39, ★ ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Αλκμήνης 2, ★ ΚΟΥΚΕΛΗ-ΣΚΑΡΙΠΑ ΑΘΗΝΑ, Πανδώρου 61, ★ ΟΡΙΕΤΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κυριαδών 52.

Περιστέρι: ★ ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ, Θηβών 256, ★ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ ΠΑΝΑΠΩΤΑ, Παύλου Μελά 57, ★ ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ- ΜΑΝΔΡΩΝΗ, Πίνδου 15, ★ ΙΩΑΝΝΟΥ Α. Γ. ΚΤΕΝΑ, Σαραντα πόρου 59, ★ ΚΑΒΒΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ. Παν. Τσαλδάρη 12, ★ ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Λευκωσίας 20, ★ ΛΥΓΔΑΣ ΕΥΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Π. Τσαλδάρη 37, ★ ΜΠΑΤΖΑΚΑΚΗ Μ, Σαραντα πόρου 6, ★ ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΙΣΤΕΑ, Τζων Κένεντυ 108α, ★ ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ Μ. Αγ. Ελευθερίου 4 (δίπλα στα ΙΚΑ), ★ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ\ΝΟΣ, Θηβών 53, ★ ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Θηβών 73, ★ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Εθνικής Αντιστάσεως 52. ★ ΡΙΖΟΥ-ΧΗΝΙΑΔΗ, Αιμ. Βεάκη 43. ★ ΣΙΚΑΛΙΑΣ ΣΤΑΣΙΝΟΣ, Σικάγου 4, ★ ΣΠΑΠΩΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Σαραντα πόρου 59.

Πετρούπολη: ★ ΒΙΤΖΗΛΑΙΟΥ -ΖΩΤΟΥ, 25ης Μαρτίου 124, ★ ΠΑΛΥΒΟΥ ΛΑΜΠΡΙΝΗ, Βούτσαλη 81,

Σεπόλια: ★ ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, Κρέαντος 159.

Ταύρος: ★ ΚΑΜΠΑΝΑΡΟΣ Δ., Μακεδονίας 39, ★ ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ ΧΑΡ, Πειραιώς 209 & Λαμπράκη 6.

Τερψιθέα: ★ ΣΥΜΙΝΗ ΑΝΑΣΤ. Ελ. Ανθρώπου & Εύξ. Πόντου, ★ ΠΑΝΝΙΣΗ ΕΛΕΝΗ, Κ. Αθανάτου 25.

Χαϊδάρι: ★ ΜΗΤΡΟΚΩΣΤΑ ΔΗΜ. Καραϊσκάκη 44, ★ ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΗ ΕΛ. Ηρώων Πολυτεχνείου 59.

ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Αγ. Δημήτριος: ★ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡ. Αγ. Δημητρίου 58, ★ ΔΟΡΙΖΑΣ ΝΙΚ. Κωστή Παλαμά 1, ★ ΖΟΥΡΤΣΑΝΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, Μακρυγιάννη 47, ★ ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΕΥΑΓ, Αγ. Δημητρίου 144, ★ ΜΗΤΣΙΟΥ ΕΥΣΕΒΕΙΑ, Στρ. Παπάγου 43, ★ ΜΟΝΟΧΡΟΥΣΟΥ - ΚΑΤΩΠΟΔΗ, Φιλικής Εταιρείας 7, ★ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Πλατεία Ελ. Βενιζέλου 4 ★ ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Ε. & ΣΙΑ, Καλαμακίου 116.

Άλιμος: ★ ΒΑΛΙΑΚΟΥ ΓΛΥΚΕΡΙΑ, Λεωφ. Ελευθερίας 34-36, ★ ΚΑΜΠΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Ιωνίας 106, ★ ΧΡΥΣΟΔΑΚΤΥΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Βαλιανού 3.

Αμφιθέα: ★ ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Ανδρομάχης 34.

Αργυρούπολη: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Τ., Κύπρου 89, ★ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤ, Γ. Παπανδρέου 43, ★ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤ, Φλέμινγκ 18, ★ ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΙΩ. Κρώμνης 35 & Κων/πόλεως, ★ ΧΡΥΣΗΙΔΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ, Βουλιαγμένης - Αλίμου 130ο.

Βάρη: ★ ΣΤΕΡΠΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πανός 8.

Βούλα: ★ ΓΕΡΑΚΙΟΥ ΚΟΥΤΣΟΒΟΛΟΥ ΤΖΟΥΛΙΑ, Πλαστήρα 12, ★ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚ. Β. Παύλου 16, ★ ΚΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ – ΓΕΡΑΚΙΟΥ, Πλαστήρα 12 , ★ ΜΑΔΟΥΡΟΣ ΙΩΑ, Παπάγου 26, ★ ΜΙΤΖΙΘΡΟΠΟΥΛΟΣ Γ. ΟΕ, Βασ. Παύλου 67, ★ ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ, Δημοκρατίας 4, ★ ΣΤΕΡΠΟΥ ΕΛΕΥΘ., Σωκράτους 20. ★ ΣΧΙΖΑ Κ. Σωκράτους & Παπάγου.

Γλυφάδα: ★ ΒΑΞΕΒΑΝΑΚΗ-ΚΟΥΤΡΟΥΒΑΝΟΥ, Ιωάννου Μεταξά 37, ★ ΠΑΝΝΑΤΟΥ ΤΕΡΕΖΑ, Θησέως & Ήρας 2 , ★ ΠΑΝΝΙΣΗ ΕΛΕΝΗ, Ελευθέρου Ανθρώπου 2, ★ ΘΕΟΔΟΣΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. Ελευθέρου Ανθρώπου 49, ★ ΚΟΤΥΛΑΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, Υμηττού 120, ★ ΚΟΥΝΤΖΑΚΗ-ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑ ΕΥΓ., Β. Ηπείρου & Λευκωσίας , Πλατεία, Καραϊσκάκη, ★ ΛΕΚΑΤΣΑΣ ΖΩΗΣ, Πρ. Πέτρου 41, ★ ΛΙΑΠΗΣ ΔΗΜ. Ελευθέρου Ανθρώπου 1. ★ ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΚΩΝ\ΝΑ, Κύπρου 61, ★ ΝΑΥΡΙΔΟΥ ΟΛΓΑ, Ξενοφώντος 25, ★ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΩΝ., Υμηττού 82, ★ ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ-ΕΦΟΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Μ., Λαζαράκη 33, ★ ΠΑΠΑ Σ. - Δ., Μαραγκού 21, ★ ΠΑΡΟΥΤΟΓΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, Δούσμανη 13, ★ ΠΟΥΛΙΔΑ ΧΡΥΣ., Ζαμάνου 47, ★ ΣΤΟΥΡΝΑΡΑΣ Γ.-Δ., Αρτέμιδος 1, ★ ΦΩΤΙΔΟΥ ΣΟΦ, Γούναρη 190, ★ ΧΑΤΖΗΚΟΚΟΛΗ ΕΥΘ, Μεταξά 4,

Γλυφάδα Ανω: ★ ΔΑΝΕΖΗ ΣΟΦΙΑ, Γαύναρη 83, ★ ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΤΕΦ. ΕΛΕΝΗ, Γούναρη 168, ★ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔ. ΤΡΥΦΩΝ, Μ. Ασίας 143 & Λευκωσίας, ★ ΣΥΜΙΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Όλγας & Νάξου 3,

Δάφνη: ★ ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ Δ. ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Κανάρη 23 & Μυκηνών, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ- ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤ., Ηπείρου 16, ★ ΤΣΑΛΟΥΧΙΔΟΥ Θ., Γραβιάς 11, (Βουλιαγμένης 164)

Ελληνικό: ★ ΔΟΥΖΕΝΗ ΔΟΒΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ &ΣΙΑ ΟΕ, Ιασωνίδου 47,

Ηλιούπολη: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΤΑΠΑΝΑ, Σοφ. Βενιζέλου 61, ★ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥ-ΛΟΣ ΚΩΝ. Μαρίνου Αντύπα 51, ★ ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ, Αρχιμήδους 81, ★ ΓΚΟΝΤΖΟΥ ΕΡΙΦΥΛΗ, Πλ. Σκελιανού 5, ★ ΚΑΚΑΠΑΝΝΗΣ ΣΤ., Αρχιμήδους 60, ★ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ -ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤ., Σοφ. Βενιζέλου 28, ★ ΚΙΝΤΙΟΥ ΕΛΕΝΗ, Πλατεία Κάλβου 10, ★ ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΠΑΤΡΟΣ, Κεφαλληνίας 58, ★ ΜΕΘΥΜΑ-ΚΗΣ ΚΩΝ., 17ης Νοέμβρη 1, ★ ΜΟΣΧΟΥ ΑΛΕΞ. Κυπρίων Ηρώων 71, ★ ΠΑΠΑΛΕΞΗ ΠΟΛΥΞ. Κυπρίων Ηρώων 59, ★ ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ Γ. Σοφ. Βενιζέλου 61, ★ ΤΡΟΥΔΑΚΗ-ΣΙΤΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Καραβαγγέλη 11, ★ ΧΡΗΣΤΟΥ ΕΛΕΝΗ, Αλ. Παναγούλη 61.

Καλαμάκι: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Θουκυδίδου 44, ★ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ, Δαβάκη 2, ★ ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΗ-ΡΟΚΟΥ ΑΙΚΑΤ., Ιωνίας 152 & Θεομήτορος, ★ ΠΡΟΥΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΤΕΜΙΣ, Θουκυδίδου 36, ★ ΤΖΙΒΑΝΙΔΗΣ, Καλαμακίου 29.

Καλαμάκι Άνω: ΣΑΜΟΛΗ, ΑΝΤ. Ιωνίας 65.

Νέα Σμύρνη: ★ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Πλατεία Χρ. Σμύρνης 10, ★ ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤ., Ραιδεστού 23-25 & Επιτάλοφου, ★ ΚΑΣΤΡΙΩΤΗΣ ΗΛΙΑΣ, Παλαιολόγου 16, ★ ΚΟΥΡΟΥΣΙΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ε.Λ. Βενιζέλου 202, ★ ΚΟΥΤΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 169, ΚΡΙΚΕΤΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Στρ. Πλαστήρα & Περγάμου ★ ΜΟΣΧΟΝΑΣ ΝΙΚΟΣ, Μεγ. Αλεξάνδρου 30-32, Ν. Σμύρνη, ★ ΜΟΥΖΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, 25ης Μαρτίου 25, ★ ΜΠΑΛΑΣΚΩΝΗ ΑΓΓ., ΚΡΙΚΕΤΟΥ, Στρ. Πλαστήρα 73, ★ ΣΕΒΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Αγίας Σοφίας 39, ★ ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Μήδειας 17, ★ ΣΤΑΪΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αρτάκης 109, ★ ΤΖΑΚΙΡΙΑΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Ιωνίας 46, ★ ΤΥΛΛΙΑΝΑΚΗ ΔΑΝΑΗ, Πλαστήρα 21 & Περγάμου, ★ ΦΑΡΟΣ ΑΖΙΖΙ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πιπακή 8.

Ν. Κόσμος: ★ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ Λ. ΒΙΚΥ, Λυσιμαχείας 24-26, ★ ΠΑΚΑ-ΚΟΥΝΤΡΟΜΙΧΑΛΗ, Κασσιμούλη 21, ★ ΔΑΝΕΛΛΑΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Αγλαονίκης 22α, ★ ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ Π. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Ραυμπέση 62 & γ. Φωκά 2, ★ ΚΑΤΡΑΛΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Ραυμπέση 36, ★ ΚΟΥΝΤΡΟΜΙΧΑΛΗ ΠΑΚΑ ΠΑΚΑΣ Ι., Κασσιμούλη 21, ★ ΛΟΛΑΚΑ Δ. ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βρεσθένης & Ευδόξου 1, ★ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ-ΣΑΚΕΛΛΑΚΗΣ, Θ. Βρεσθένης 51-53.

Π. Φάληρο: ★ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Αγ. Αλεξάνδρου 8, ★ ΑΠΟΣΤΟΛΑΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Αγ. Βαρβάρας 20, ★ ΓΚΟΥΛΙΟΥΡΗ ΑΡΤΕΜΙΣ, Κων. Παλαιολόγου 8, ★ ΖΩΓΡΑΦΑΚΗ-ΜΑΡΙΝΑ, Αγ. Αλεξάνδρου 49, ★ ΚΙΚΙΔΟΥ ΔΕΣΠ., Αγ. Αλεξάνδρου 100, ★ ΜΑΡΚΑΚΗ ΑΙΚ., Σαλαμού 3, ★ ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αλκυόνης 23, ★ ΣΚΟΥΝΤΖΟΥ ΑΘΗΝΑ, Αχιλλέως 31, ★ ΤΟΠΑΛΟΓΛΟΥ - ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Φ., Αλκυόνης 85.

Βάρκιζα: ★ ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ ΧΡ., Πλατεία Αγ. Ελεούσας.

Υμηττός: ★ ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Υμηττού 151-153, ★ ΒΕΡΓΗ ΑΘΗΝΑ, Αλ. Παναγούλη 1, Πλατεία.

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: ★ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΡΣ., Ελ. Βενιζέλου & Βούλγαρη 95, ★ ΒΑΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μπουμπουλίνας 14, ★ ΒΑΤΙΚΙΩΤΗ ΜΑΡΙΝΑ, Μυρτιδιωτίσσης 8, ★ ΒΟΓΛΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ, Βασ. Γεωργίου Α΄ 9, ★ ΒΟΥΝΕΛΑΚΗΣ ΣΠΥΡ., Κορυτσάς 4, ★ ΒΡΑΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, Ηρ. Πολυτεχνείου 28, ★ ΓΟΥΣΙΑΔΗ, Βας. Γεωργίου Α΄ 16, ★ ΔΕΡΒΕΝΑΓΑΣ ΕΥΑΓ., Γρ. Λαμπράκη 142, ★ ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑ, Αφεντούλη 16, ★ ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ Π. Ναβαρίνου 14, ★ ΚΥΠΑΡΑΖΗ ΑΝΝΑ, Υπαπαντής 171, ★ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΣΤΥΛ., Φραγκάδων 1, ★ ΛΑΖΟΥ ΕΛΕΝΗ, Τσακάλωφ 60, ★ Μ. ΒΟΓΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Β. Γεωργίου 9α, ★ ΜΑΛΛΙΡΗ ΑΙΚΑΤ., Πραξιτέλους 144, ★ ΜΕΓΑ-ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗ ΚΛΕΙΩ, Ηρώων Πολυτεχνείου 3, ★ ΜΠΑΡΜΠΑΠΑΝΝΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Μητρώου 66, ★ ΜΠΟΘΟΥ ΑΘ. ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Μπουμπουλίνας 38, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥ-ΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Χριστοφορίδου 24 & Σάμου, ★ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΑΙΚΑΤ., Υπαπαντής 54, ★ ΤΖΑΡΑΤΖΟΥΡΗ ΚΑΜΠΑΝΗ ΜΑΡΙΑ, Γρ. Λαμπράκη 48, ★ ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗΣ ΙΩΑΝ., Κανάρη 6.

Αγ. Σοφία: ★ ΖΑΒΙΑΚΑ ΕΛΕΝΗ, Λακωνίας 30, ★ ΜΑΝΤΕΛΟΣ ΔΗΜ., Λακωνίας 1 & Παλαμηδίου, ★ ΜΠΕΓΛΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Ταμαδού 21.

Δραπετσώνα: ★ ΣΤΑΥΡΙΑΝΑΚΟΣ Σ.ΜΙΧ., Ελ. Βενιζέλου 72.

Καλλιπολη: ★ ΚΟΡΟΜΒΟΚΗΣ ΠΑΝ., Αγ. Παρασκευής 24.

Καμίνια: ★ ΤΣΙΑΚΟΥ ΤΕΝΤΟΛΟΥΡΗ Ξ., Χίου 30.

Καστέλλα: ★ ΒΑΚΑΛΗ ΚΛΕΙΩ, Βασ. Παύλου 67. ★ ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ ΑΝΝΑ, Βασ. Παύλου & Γερμανού 1.

Κερατσίνι: ★ ΜΑΡΤΙΚΑΣ ΠΑΝ. ΕΛ. Βενιζέλου 177. ★ ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑ, Π. Τσαλδάρη 42. ★ ΜΥΚΟΝΙΑΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Θυμ. Κατοχής 30. ★ ΡΗΝΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Τσαλδάρη 17.

Κορυδαλλός: ★ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ηπείρου 143. ★ ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞ., Αθηνάς 79. ★ ΜΙΧΑΗΛ ΘΩΜΑΣ, Τζουμαγιάς 9.

Νίκαια: ★ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ-ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Πλ. Αναλήψεως 14. ★ ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛ., Χίου 5. ★ ΒΟΥΠΟΥΚΑΛΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Μουγλών 34. ★ ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Κουτσίση 31. ★ ΕΓΓΛΕΖΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Δ. Καρακουλουξή 64. ★ ΙΩΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Ν. Μπελογιάννη 8. ★ ΚΟΚΑΛΑ-ΜΑΜΙΔΗ ΑΝΝΑ, Ελληνσπόντου 35, Νεάπολη. ★ ΚΟΚΑΛΑΣ ΝΙΚ. Μεσολογγίου 69. ★ ΚΟΥΡΕΤΑΣ Χ. - ΜΑΓΝΗΣΑΛΗ Α., Π. Τσαλδάρη 159. ★ ΚΟΥΤΕΤΕ ΔΑΦΝΗ, Πλ. Ράλλη 282. ★ ΜΟΥΠΑΠΤΣΟΓΛΟΥ ΗΛΙΑΣ, Ιωνίας 76. ★ ΜΟΥΤΑΦΙΔΗΣ ΠΩΡΓ. Ελληνσπόντου 46. ★ ΠΛΑΚΑΣ ΧΡΗΣΤ, 28ης Οκτωβρίου 28. ★ ΣΑΡΡΗΣ ΝΕΣΤΩΡΑΣ, Μουσών 1. ★ ΧΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓ. Π. Ράλλη 163.

Πέραμα: ★ ΛΙΑΚΟΥ ΓΡ.-ΘΕΟΔΩΡΟΥ Μ. ΛΙΑΚΟΥ, Ελευθερίας 25. ★ ΜΙΧΑ ΔΗΜΗΤΡΑ, Βάρναλη 12. ★ ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Σοφ. Βενιζέλου 17.

Σαλαμίνα: ★ ΔΙΓΕΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, Τελαμώνος 16 ★ ΜΠΕΓΝΗ ΙΩΑΝΝΑ, Λεωφ. Φανερωμένης 56. ★ ΜΥΛΩΝΑ ΜΑΡΙΑ, Πεσιστράτου 18.

ΑΤΤΙΚΗ

Αγιος Στέφανος: ★ ΣΤΑΪΚΟΓΛΟΥ – ΚΑΠΠΟΥ ΣΤΑΜ, Λεωφ. Μαραθώνος & Χρ. Σμύρνης.

Άνοιξη: ★ ΚΑΝΤΟΥΝΑ-ΠΕΡΡΩΤΗ, Πλατεία Ανοίξεως. ★ ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ Ι. ΑΡΓΥΡΙΟΣ, Μεγ. Αλεξάνδρου 10.

Αχαρναί: ★ ΓΚΑΤΖΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, Πάρνηθας 118. ★ ΚΑΤΣΑΝΔΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Δεκέλειας 10. ★ ΡΑΠΤΗ ΑΝ. ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ, Λεωφ. Πάρνηθας 140.

Γέρακας: ★ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΗΡ. Μαραθώνος 63. ★ ΠΙΣΣΑ ΕΙΡΗΝΗ , Θεσσαλονίκης 18.

Καπανδρίτι: ★ ΝΟΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ.

Καρέας: ★ ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ, Λ. Κορέα 70

Κεραμέα: ★ ΜΑΡΓΩΝΗ ΒΑΣΩ, Ιπποκράτους 13.

Καρωπί: ★ ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Β. Κωνσταντίνου 138, ☎ 6020107 ★ ΜΑΧΑΙΡΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, 2α χλμ Λ. Μαρκόπουλου. ★ ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Βασ. Κωνσταντίνου 133. ★ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Βασ. Κωνσταντίνου 119.

Λαγονήσι: ★ ΔΑΔΙΩΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Καλυβιών 51.

Λούτσα: ★ ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ., Αρτέμιδος 95.

Μάνδρα: ★ ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ, Στρατηγού Ρόκα 84.

Μαραθώνας: ★ ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Λεωφ. Μαραθώνος 8.

Μαρκόπουλο: ★ ΒΕΡΠΙΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ, Πλατεία Μαρκόπουλου.
★ ΠΑΛΑΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ, Ευαγγελίστρικας 29.

Μέγαρα: ★ ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ ΑΘΗΝΑ, Χρ. Μωραΐτη 36. ★ ΚΟΡΟΒΕΣΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ,

28ης Οκτωβρίου 107 Ν. Πέργαμος. ★ ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΑ ΕΛΕΝΗ, 28ης Οκτωβρίου 110. ★ ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΩΝ., 28ης Οκτωβρίου 163.

Νέα Μάκρη: ★ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Λεωφ. Μαραθώνος 94-96. ★ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Λυβηραίας 28.

Νέα Παλάτια: ★ ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ –ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Μαρμαρά 3-5.

Παλλήνη: ★ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΕΥΓΕΝΕΙΑ, Λεωφ. Μαραθώνος 28 ★ ΓΚΟΡΜΟΛΙΑ ΕΥΔΟΞΙΑ, Γρηγορίου Ε' 8. ★ ΜΩΡΑΙΤΗ ΒΙΚΥ, Ελ. Βενιζέλου 2. ★ ΠΑΝΩΡΙΟΣ ΓΡ. Μ. Αλεξάνδρου & ΕΟν. Αντιστάσεως.

Ραφήνα: ★ ΑΡΙΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Πρωτέως 5 & 94ης οδού. ★ ΔΙΑΚΑΚΗ-ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Βασ. Γεωργίου 16. ★ ΤΑΒΟΥΛΑΡΗ ΕΥΦΡ. Λεωφ. Αμαλίας Φλέμινγκ 48.

Σπάτα: ★ ΚΙΜΠΕΖΗ ΜΑΡΙΑ, Βασ. Παύλου 158

<u>Σε όλη την Ελλάδα</u>:

Ν. ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ

Αγρίνιο: ★ ΚΩΤΣΑ ΜΑΙΡΗ, ΕΟν. Αντιστάσεως 43. ★ ΣΑΜΙΡ ΣΑΝΤΖΟΥΚ, Πλ. Χατζοπούλου.

Μεσολόγι: ★ ΚΑΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Νεοχώρι.

Ναύπακτος: ★ ΡΑΠΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Τζαβέλα 31.

Ν. ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ

Άργος: ★ ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΣ, Τσόκλη 32. ★ ΛΕΟΝΑΡΔΟΣ ΒΛΑΣΗΣ, Β. Σοφίας 19. ★ ΜΠΑΝΤΑΝΑΣ ΠΑΝ., Π. Τσαλδάρη 7. ★ ΜΥΤΤΑΣ ΠΑΝΝΗΣ, Ινάχου 57.

Κρανίδι: ★ ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ.

Ναύπλιο: ★ ΚΑΠΟΠΑΝΝΗΣ-ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ, Σ. Μεραρχίας & Ναυαρίνου

Ν. ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Αστρος: ★ ΚΑΡΑΠΑΝΝΗΣ Γ. ΚΩΝ.

Μεγαλόπολη: ★ ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΥ ΖΩΗ, Παπανοστασίου 3.

Τρίπολη: ★ ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ, Κολοβρύτων 11β.

Ν. ΑΡΤΑΣ, Άρτα: ★ ΚΑΛΟΜΠΑΤΣΟΥ ΑΘΗΝΑ, Αποκούκου 4. ★ ΝΤΑΚΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Αράχθου 87.

Ν. ΑΧΑΪΑΣ, Αίγιο: ★ ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΤΟΥΛΑ, Β. Γεωργίου 4.

Πάτρα: ★ ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑ. ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Γούναρη 74. ★ ΒΑΡΔΟΥΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑ, Ακρωτηρίου 36. ★ ΓΚΟΥΛΙΟΤΑ-ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ, Αγ. Σοφίας 54-56. ★ ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΤΑΚΗΣ, Ιωνίας 33. ★ ΚΑΛΛΙΒΩΚΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Κορίνθου 204. ★ ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Κ. Μ., Μαιζώνας 57. ★ ΛΟΥΚΑΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Γούναρη & Αγ. Ανδρέου 53. ★ ΜΑΣΑΟΥΤΗ- ΘΕΟΦΙΛΑΤΟΣ, Κορίνθου 287. ★ ΠΑΣΑΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Πλατεία Αγίας Σοφίας 6. ★ ΠΡΟΣΕΛΕ-ΝΤΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Κορίνθου 69 & Κιλκίς. ★ ΦΙΛΙΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αγ. Νικολάου 42. ★ ΧΙΟΝΗΣ-ΠΡΟΣΕΛΕΝΤΗΣ, Κορίνθου 61.

Ν. ΒΟΙΩΤΙΑΣ, Θήβα: ★ ΖΗΚΑΣ ΜΑΚΗΣ, Επαμεινώνδα 63.

Λιβαδειά: ★ ΜΕΛΕΤΗ ΛΙΤΣΑ, Γεωργαντά 24, ★ ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Στρ. Ιωάννου 138, ★ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΛΙΑΝΑ, Γεωργαντά 24.

Ν. ΠΡΕΒΕΝΩΝ, Γρεβενά: ★ ΣΩΤΗΡΗ ΑΙΚΑΤ., Δεσκάτη, Γρεβενά.

Ν. ΔΡΑΜΑΣ, Δράμα: ★ ΚΑΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Ερυθρού Σταυρού 4, ★ ΡΟΥΣΣΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Σκρα & Προύσης 15

Ν. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΟΥ, Κως: ★ ΜΑΝΤΖΩΝΑΣ ΝΙΚΟΣ, Ελευθ. Βενιζέλου 42.

Ρόδος: ★ ΠΑΝΝΟΥΛΗ ΕΥΑΝΘΙΑ, Δαμασκηνού 48, ★ ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ ΧΑΡΑΛ., Μιχ. Πετρίδη 65, ★ ΚΑΣΑΠΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ, Ιερού Λόχου 11, ★ ΠΕΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Φαληράκι, ★ ΠΕΣΤΑΛΙΚΗΣ ΗΛΙΑΣ, Αλ. Διάκου 22-24, ★ ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ.- ΠΑΠΠΟΥ ΕΥ., Πλατεία Ακαδημίας, ★ ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Κάρπαθου 2, Φαληράκι ★ ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ ΓΕΩΡΓΟΣ, Κολυμπιά Αφάντου.

Ν. ΕΥΒΟΙΑΣ, Βασιλικά: ★ ΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΘΑΛΕΙΑ.

Ερέτρια ★ ΚΟΥΚΗ ΕΛΕΝΗ, Αρχαίου θεάτρου 5.

Χαλκίδα: ★ ΒΑΘΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, Φαβιέρου 40, ★ ΓΕΩΡΓΟΥΣΗΣ ΚΩΝ., Αβάντων 53, ★ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Ελ. Βενιζέλου 77, ★ ΖΑΦΕΙΡΗ ΑΣΗΜΕΝΙΑ, Λιλαίων 202, ★ ΜΠΟΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ, Μιχ. κακαρα 4, ★ ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Προασπίου 1 & Χαϊντα, ★ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ, Παπαακιαδά 1, ★ ΡΟΖΕ ΛΙΛΙΑΝ, Μακαρίου 43, ★ ΣΠΥΡΟΥ ΓΕΩΡΓΟΣ, Αντωνίου 14, ★ ΧΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜ, Χαϊνα 27,

Στύρα: ★ ΠΑΠΑΜΙΚΡΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ.

Ψαχνά: ★ ΡΟΥΣΟΔΗΜΟΥ ΠΑΝΝΟΥΛΑ, Αβάντων 34.

Ν. ΕΒΡΟΥ, Αλεξανδρούπολη: ★ ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ, 14ης Μαρτίου 53

Ν ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ, Καρπενήσι: ★ ΜΑΡΡΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Κασμά Αιτωλού 14

Ν. ΗΛΕΙΑΣ, Πύργος: ★ ΚΑΡΑΚΙΤΣΟΥ ΒΙΛΥ, Γερμανού 16 & Κανάρη, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 86.

Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ, Βέροια: ★ ΚΑΡΑΓΚΙΖΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Ελ. Βενιζέλου 4, ★ ΜΠΟΥΛΑΣΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ, Μεγάλου Αλεξάνδρου 15, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βερμίου 16.

Νάουσα: ★ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Βασ. Φιλίππου 13, ★ ΤΣΟΓΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Πλατεία Καρατάσου 16,

Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Θεσσαλονίκη: ★ ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΠΑΝ., Αγγελάκη 33, ★ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑΡΗ ΜΑΡΙΑ, Εγνατία 13, ★ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΣΑΡΑΝΤΗΣ, Τσιμισκή 27, ★ ΑΝΔΡΕΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Διαλέτη 6, ★ ΒΑΡΒΟΓΛΗ-Αγγελόκη, Εγνατίας 92, ★ ΒΑΣΔΕΚΗ ΙΩΑΝΝΑ, Γομβέτα 135, ★ ΒΕΡΔΟΥΚΑ ΜΑΡΙΑ, Βελισσαρίου 6-Ευζώνων, ★ ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜ., Ευζώνων 9, ★ ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ ΡΙΤΑ, Τσιμισκή 102, ★ ΓΚΟΥΒΑ-ΠΕΡΑΚΗ ΚΑΛ., Αγίας Σοφίας 110, ★ ΓΟΥΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ανακρέοντος 10, ★ ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ., Μαρτίου 100, ★ ΓΩΓΑΚΟΣ ΗΛΙΑΣ, Γαμβέτα 120, ★ ΔΑΝΙΛΟΥΛΗΣ ΚΩΝΣΤ., Τσιμισκή 7, ΔΕΛΗΠΩΡΓΗ - ΤΣΙΑΝΤΑ ΦΩΤΕΙΝΗ, Αγ. Σοφίας 23, ★ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ Σ. - ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ, Παστέρ 5, ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ ΔΗΜ, Πλάτωνος 13, ★ ΖΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΔΡΟΣΟΥΛΑ, 25ης Μαρτίου 66, ★ ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ -ΨΑΘΑ, Νέα Άδυτος, ★ ΙΟΡΔΑΝΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Παπαφή 142, ΚΑΚΟΥΛΙΔΟΥ ΕΛΠΙΝΙΚΗ, Τυρολόης 21, ★ ΚΑΡΑΠΑΝΝΗ ΑΓΑΘΗ, 17 Νοέμβρη 23, ★ ΚΑΡΑΤΖΙΚΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, Πέτρου Συνδικαλ. 56, ★ ΚΑΡΟΥΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Τζουμογιάς

19, ★ ΚΑΣΤΕΡΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Καρατάσου 27, ★ ΚΕΙΒΑΝΙΔΟΥ-ΔΕΛΙΑΛΗ, Αναλήψεως 30, ★ ΚΕΛΠΑΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Επιδαύρου 35γ, ★ ΚΟΥΛΟΥΜΠΡΙΔΗΣ -ΡΑΠΤΗ, Μπότσαρη 49, ★ ΚΟΥΤΟΥΡΟΥΣΗ Α, Εγνατίας 72, ★ ΚΥΖΙΡΟΓΛΟΥ ΟΛΓΑ, Γρ. Λαμπράκη 96, ★ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, Εγνατίας 10, ★ ΛΑΖΟΥ-ΚΥΖΙΡΟΓΛΟΥ ΟΛΓΑ, Γρ. Λαμπράκη 63, ★ ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤ., Εθν. Αμύνης 33, ★ ΜΑΛΑΘΟΥ-ΝΙΑΔΟΥ ΛΑΣΚΑΡΙΝΑ, Ε.Α. Βενιζέλου 5, ★ ΜΑΜΜΟΣ ΖΑΦΕΙΡΙΟΣ, Μ. Ασίας 43, ΜΑΝΤΖΑΡΗ ΣΤΕΛΛΑ, Αναλήψεως 15, ★ ΜΑΝΤΖΟΥΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, Βούλγαρη 16, ★ ΜΑΡΓΑΡΙΤΙΔΟΥ ΒΑΣ., Χαλκιδικής 77, ★ ΜΠΑΞΕΒΑΝΗΣ ΣΥΜΕΩΝ, 25ης Μαρτίου 55, ★ ΠΑΚΑΣ Ζ. - ΣΑΒΒΑΡΗ Κ., Αδελφών 17, ★ ΠΑΝΤΑΖΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Μητροπόλεως 18, ★ ΠΑΝΤΖΑΚΗ ΣΑΡΑΦΙΑΝΟΣ, Τσιμισκή 63, ★ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ-ΜΕΚΙΑ ΑΓΛΑΪΑ, Αναλήψεως 30, ★ ΠΑΠΑΝΑΣΙΑΣΙΟΥ ΙΩΑΝ, Κωνσταντινουπόλεως 80, ★ ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΕΥΑΓ., Αλ. Παπαναστασίου 160, ★ ΠΑΥΛΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Αντιγονιδών 15, ★ ΠΑΧΤΑ ΟΓΟΔΩΡΑ, Φαίδρας 5, ★ ΠΕΤΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Κ. Βάρναλη 39-41, ★ ΡΑΚΚΑ ΣΟΦΗ, Τσιμισκή 102, ★ ΡΑΠΤΗ Α., Μ. Μπότσαρη 49, ★ ΡΑΠΤΟΥΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ, Βασιλίσσης Γεωργίου 9, ★ ΡΕΠΑΝΕΛΗ ΑΠ. ΜΑΡΙΑ, Τερσεία 3, ★ ΣΑΡΑΦΙΔΟΥ ΤΣΟΜΠΑΝΟΥ, Οικ. Σοφούλη 57, ★ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΟΜΝΑ, Καραμπόλα 9, ★ ΣΟΥΒΑΤΖΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Εγνατίας 114, ★ ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ - ΣΥΛΛΙΓΝΑΚΗΣ, Εγνατίας 142, ★ ΤΑΧΤΑΛΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Γρηγορίου Ε΄26, ★ ΤΟΜΑΡΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, ΤΟΠΙΚΑ ΒΑΡΒΑΡΑ, Δελφών 48, ★ ΤΣΙΑΠΡΑΝΤΑ Α - ΞΥΝΟΥ Ν., Εγνατίας 136, ★ ΤΣΙΡΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ταβάκη 10, ★ ΤΣΟΜΠΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, 25ης Μαρτίου 53, ★ ΦΙΛΟΣΟΦΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ, Αλ. Σβώλου 32, Θέρμη ★ ΧΑΤΖΗΚΥΠΡΑΙΟΥ ΠΟΛΥΞΕΝΗ, Μητροπόλεως, 133.

Κ. Τούμπα: ★ ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Αγ. Μορίνας 11-Α, ΖΑΧΑΡΗ ΛΑΜΠΡΙΝΗ, Θεογ. Χορίση 113, ★ ΦΟΥΣΚΟΥ ΟΙΚΟΦΑΝΩ, Βιζύης 68, ★ ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, Λαμπράκη-Ευαγόρα 1 3

Καλαμαριά: ★ ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Ιριανταφυλλίδη 2, ★ ΓΑΓΑΛΗ ΠΕΛΑΠΑ, Σολωμού 3 & Αιγαίου, ★ ΓΙΩΡΓΙΑΛΗ Α. ΣΩΤΗΡ. Καλ. Γκόνη 24, ★ ΚΑΡΑΛΙΩΛΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ, Δαβάκη 11, ★ ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ, Μισούλη 6, Πλάγαρη, ★ ΜΠΑΣΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ, Μακροχωρίου 2, ★ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ. / Α., Κομνηνών 80, ★ ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Ε.Α, Σοφιλά 30 Κομνηνών, πεζ., ★ ΣΟΥΛΤΟΠΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μεταμορφώσεως 13.

Νέα πόλη: ★ ΝΤΑΓΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Αυστραλίας 23

Ξηροκρήνη: ★ ΜΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ, Βοϊντσίου 1

Πλαγάρι: ★ ΑΓΓΟΥΡΑ-ΜΠΟΥΖΟΥΚΑ ΑΡΕΤΗ

Πυλαία: ★ ΑΙΧΜΑΛΩΤΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, Προφήτη Ηλία 71.

Πολίχνη: ★ ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ ΑΝΕΣΤΗΣ, Αγνώστου Στρατιώτου 33, ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ, Αγ. Παντελεήμονος 3.

Σίνδος: ★ ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΙΩΑΝ., Λεωφ. Παπαναστασίου 12.

Σταυρούπολη: ΦΩΤΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Ωραιοκάστρου 56.

Συκιές: ★ ΒΟΛΑΚΗΣ ΚΩΝ, Ρήγα Φεραίου 58, ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, Επταπυργίου 57.

Τριανδρία: ★ ΚΑΡΑΠΑΝΝΗ ΦΡΟΣΩ, Βενιζέλου 9, ★ ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ, Τρικούπη 33.

Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ, Ιωάννινα: ★ ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Δωδώνης 26, ★ ΔΟΓΟΡΙΤΗΣ ΚΩΝ., Κεντρική Πλατεία 10, ★ ΖΑΡΑΧΗΣ Α., Κεντρικής Πλατείας 2, ★

ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣ., Τρικούπη 21. ★ ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βλαχλίδη 7.

Ν. ΚΑΒΑΛΑΣ, Καβάλα: ★ ΓΕΩΡΠΑΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Ομονοίας 69β. ★ ΠΑΤΕΡΑΚΗ-ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΗΣ, Βενιζέλου 28.

Ν. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, Καρδίτσα: ★ ΚΑΝΤΑΡΤΖΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Κουμουνδούρου 9. ★ ΚΕΦΑΛΑ ΣΔΟΓΓΟΥ ΝΤ., Δημ. Τερτίπη 22.

Ν. ΚΕΡΚΥΡΑΣ, Κέρκυρα: ★ ΒΑΛΜΑ ΜΑΡΙΕΛΛΑ, Λεωφ. Αλεξάνδρας 32β. ★ ΒΡΕΤΤΟΥ ΧΡ., ΤΣΙΡΙΓΚΑΚΗΣ Χ, Πλατεία Θεοτόκη 9, ★ ΓΡΑΜΜΕΝΑΝΔΗ Κ., ΤΡΙΒΥΖΑΣ, Ν. Ε. Βουλγάρεως 76. ★ ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ. Θεοτόκη 28. ★ ΜΠΟΥΖΟΥΚΗΣ ΗΛ. & ΑΝΝΑ, Σι. Δεσύλλα 16, ★ ΠΑΝΔΗ ΧΡΙΣΤ.-ΠΑΟΛΑ Κ., Σαλωμού 2. ★ ΣΑΠΑΔΙΝΟΣ ΗΛ. Μοραΐτικα.

Ν. ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ, Αργοστόλι: ★ ΠΑΥΛΑΚΟΥ ΚΑΛ. –ΛΑΖΑΡΗΣ ΝΙΚ., Χοϊδά 5.

Ν. ΚΙΛΚΙΣ, Κιλκίς: ★ ΑΓΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ, Αγ. Γεωργίου 5.

Ν. ΚΟΖΑΝΗΣ, Κοζάνη: ★ ΣΦΗΚΑ ΕΛΕΝΗ-ΛΑΜΠΡΕΤΣΑ ΕΛΛΗ, Πλατεία Λασάνη 16.

Ν. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, Βέλο: ★ ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ ΕΛΕΝΗ

Κόρινθος: ★ ΜΑΜΑΛΟΥΚΑΣ Γ., Σπ. Πυλαρινού 72.

Κιάτο: ★ ΠΡΑΤΣΙΑ-ΖΑΧΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, 28ης Οκτωβρίου 19.

Κρανίδι: ★ ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗ ΝΙΚ.

Νεμέα: ★ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ

Ν. ΚΥΚΛΑΔΩΝ:

Αμοργός: ★ ΠΡΕΒΕΝΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Κατάπολα.

Μύκονος: ★ ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, Ανδρόνικου 31.

Σαντορίνη: ★ ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Φηρά.

Σύρος: ★ ΡΟΥΣΣΟΣ ΜΑΡΙΟΣ, Βικέλας 3.

Ν. ΛΑΡΙΣΗΣ, Λάρισα: ★ ΒΙΒΟΠΟΥΛΟΥ-ΓΑΤΟΥΔΗ, Αλ. Παναγούλη 21. ★ ΒΛΑΧΑΚΗΣ Ν. Καρασλή 31. ★ ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ Π. Κούμο 45. ★ ΚΑΜΠΕΛΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΟΕΝ, Άνθ. Γαζή 1. ★ ΚΟΕΝ ΡΑΣΕΛ, Τζαβέλα 24. ★ ΚΟΥΡΤΗΣ ΧΑΡ. Παπαναστασίου 69. ★ ΜΕΤΑΞΙΩΤΗΣ Γ., Ηρώων Πολυτεχνείου 112. ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ ΔΗΜ. Βενιζέλου 10. ★ ΠΑΠΑΓΕΩΡΠΟΥ Ν. 28ης Οκτωβρίου 5. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΪΟΣ, Βενιζέλου 87. ★ ΠΑΠΑΤΟΛΙΑ ΕΥΗ, Χατζημιχάλη 50. ΠΟΥΡΙΚΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑ, Κουμουνδούρου 1. ★ ΣΑΚΚΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ. Καρδίτσης 54. ★ ΣΙΑΜΠΟΥΡΔΑΝΗΣ ΒΑΣ., Ασκληπιού 38. ★ ΦΡΙΚΗΣ ΓΕΩΡΠΟΣ, Λευκωσίας 12. ★ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ ΜΙΧΑΛΗΣ, Φαλάνι.

Φάρσαλα: ★ ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ, Μ. Ιεζεκιήλ 7.

Ν. ΛΕΥΚΑΔΟΣ, Λευκάδα: ★ ΚΟΛΥΒΑΣ ΑΛΕΞ., Μητροπόλεως 3.

Ν. ΛΕΣΒΟΥ, Μυτιλήνη: ★ ΘΕΟΔΩΡΟΥ-ΝΟΜΙΚΟΥ ΒΙΡΓ. Χρυσομαλλούσης & Πάχητος ★ ΛΑΜΠΟΥΣΗΣ Β., Αερ. Γιανναρέλη 28. ★ ΜΑΥΡΑΓΑΝΗ ΦΩΤ. & ΣΠ., Καβέτσου 5.

Ν. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ, Αλόννησος: ★ ΧΛΙΒΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ.

Βόλος: ★ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝ., Αναλήψεως 323ª. ★ ΒΛΙΩΡΑ ΡΟΥΛΑ, Αντωνόπουλου 46. ★ ΔΡΙΚΑΚΗ ΚΟΝΔ. Γκλαβανή & Αλεξάνδρας 122. ★ ΚΥΡΚΟΥ-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚ., Ιάσωνος 93, ★ ΜΑΡΚΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Κουντουριωτών 1. ★ ΜΕΤΣΟΒΙΤΟΥ, Ιωλκού 17. ★ ΜΠΑΤΖΙΑΚΑΣ ΚΩΝΣΤ. Δημητριάδος 233. ★

ΠΑΝΑΠΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΣΠ. Ιωλκού 217, ★ ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΛΙΑΠΗ ΟΛΥ, Αγ. Δημητρίου 49, ★ ΡΟΥΣΣΟΥ ΕΡΙΦΥΛΛΗ, Πολυμέρη 72.

Ζαγορά: ★ ΑΓΓΕΛΕΤΟΥ ΜΠΑΡΟΥΤΑ ΕΛΕΝΗ

Ν. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, Μεσσήνη: ★ ΓΙΑΝΝΑΡΗ ΣΟΦΙΑ, Όθωνος 37.

Καλαμάτα: ★ ΒΑΡΛΑΜΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Ευριπίδου 26, ★ ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΠΩΤΗΣ, Μακεδονίας 18, ★ ΜΑΥΡΟΥ ΑΝΝ.-ΜΠΟΖΙΑΝΗΣ Π., Νέδοντος 79, ★ ΜΠΟΥΖΙΑΝΗ Π.-ΜΑΥΡΟΥ Α., Νέδοντος 79, ★ ΡΟΥΣΣΟΣ Ι. ΔΗΜ, Ξενοφώντος 10

Ν. ΞΑΝΘΗΣ, Ξάνθη: ★ ΑΛΑΤΖΑ ΤΣΑΛΚΑΝΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ., Π. Τσαλδάρη 31, ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Α. & ΑΛΚ., 28ης Οκτωβρίου 12, ★ ΣΟΥΡΓΚΟΥΝΗ ΕΜΜΥ, 28ης Οκτωβρίου 110, ★ ΤΣΑΛΚΑΝΤΗ ΑΛΑΤΖΑ ΒΑΡΒΑΡΑ, Π. Τσαλδάρη 31.

Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ, Κατερίνη: ★ ΜΠΑΡΜΠΕΡΗ ΑΡΕΤΗ, Κύπρου 9, ★ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΝΙΚ., Αγ. Λαύρας.

Ν. ΠΡΕΒΕΖΗΣ, Πρέβεζα: ★ ΧΟΛΛΑΤΟΣ ΓΕΡ. 21ης Οκτωβρίου 41.

Ν. ΡΟΔΟΠΗΣ, Κομοτηνή: ★ ΠΑΠΑΖΟΠΟΥΛΟΥ Θ., Ηρώων 5, ★ ΜΩΪΔΟΥ ΣΥΡΜΩ, Φιλ. Εταιρείας 57.

Ν. ΣΑΜΟΥ, Σάμος: ★ ΣΟΦΟΥΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Κακκάρι, ★ ΤΖΑΡΑΣ ΝΙΚ.

Ν. ΣΕΡΡΩΝ, Σέρρες: ★ ΓΚΟΥΡΜΗΣ ΗΛΙΑΣ, Βενιζέλου 31, ★ ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΗΛΙΑΣ, Β. Βασιλείου 2, ★ ΚΑΣΑΠΗ, ΟΡΑΟΥΔΗ ΒΑΙΑ, Β. Βασιλείου 35.

Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ, Τρίκαλα: ★ ΚΟΥΛΟΡΙΔΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, Γαριβάλδη 16, ★ ΜΑΚΡΗΣ ΚΟΣΜΑΣ, Λαρίσης 11, ★ ΤΣΙΓΚΑ ΣΤΕΛΛΑ, Αθαν. Διάκου 10.

Ν. ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ, Λαμία: ★ ΑΓΑΠΗΓΙΑΝΝΗΣ ΗΛ, Αβέρωφ 40, ★ ΠΛΙΑΤΣΙΚΑΣ Γ, Πλ. Πάρκου 4.

Στυλίδα: ★ ΓΚΑΕΤΣΟΣ ΑΘΑΝ. Λεμέσης 2, Στυλίδα.

Ν. ΦΩΚΙΔΟΣ, Άμφισσα: ★ ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΔΗΜ., Πλατεία Κεχαγιά 4.

Ήπα: ★ ΛΑΪΝΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Μεταμορφώσεως 14 & Καραϊσκάκη.

Ν. ΧΙΟΥ, Χίος: ★ ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΑΓΑΠΗΤΟΣ, ★ ΜΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αλεξ. Πάχνου 11, ★ ΜΙΧΑΛΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ελ. Βενιζέλου 3, ★ ΠΣΟΥΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αργένη 11.

ΚΡΗΤΗ, ★ ΑΣΚΟΞΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝ., Ι. Πετούρη 5, Κριτσά Κρήτης, ★ ΓΚΟΥΜΑ ΣΟΦΙΑ, Κοντογιάννη 26, ★ ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, ΕΛ. Βενιζέλου 99, Χερσόνησος.

Ηράκλειο: ★ ΚΟΚΟΚΙΟΣ Κ., Α. Καλοκαιρινού 211, ★ ΛΙΟΛΑΚΗΣ Γ, Εβανς 39-41 ★ ΜΑΤΖΑΠΕΤΑΚΗΣ Ν., Πλ. Κορνάρου 45, ★ ΜΠΕΡΝΙΑΚΗΣ ΚΩΝ., Χρυσοστόμου 24, ★ ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πλ. Καλέργων.

Ρέθυμνο: ★ ΚΑΛΑΪΤΖΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Μ. Πραβελάκη 13, ★ ΚΑΛΟΕΙΔΑ-ΒΑΡΔΑΜΠΑΣΗ, Κ. Γερακάρη, 72, ★ ΚΟΥΝΟΥΠΑΣ Ι., Μανουδάκη 19, ★ ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ Δ., Νικ. Ασκούτση 2.

Χανιά: ★ ΑΡΕΤΑΚΗ-ΤΖΑΦΑΛΙΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Πλατεία Κοτζαμπάση, ★ ΑΡΧΟΝΤΑΚΗΣ ΓΡΗΓ. & ΣΙΑ, Πλατεία Σοφ. Βενιζέλου, ★ ΒΑΣΙΛΟΜΑΝΩΛΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 62, ★ ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Αποκορώνου 56, ★ ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΝΙΚΟΣ, Ηρακλείου 19, ★ ΛΕΛΕΔΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Κ. Σφακιανάκη 18, ★ ΜΟΥΝΤΑΚΗΣ Ι, Τσουδερών 35 ★ ΠΕΤΡΙΤΑΚΗ-ΚΑΡΤΣΑΚΗΣ, Πλ. Σοφ. Βενιζέλου 11, ★ ΠΟΝΤΙΚΑΚΗΣ ΠΑΝ., Πλατανιάς.

ΚΥΠΡΟΣ ★ ΠΑΛΛΟΥΡΟΥ ΑΝΝΑ, Α. Κέννεντυ 22 δ, ★ ΚΤΕΝΑΣ, 14 Santa Rosa, ★ ΜΑΛΛΙΚΙΔΟΥ ΠΙΤΣΑ, Πάφος

Βιβλιογραφία

Για να γραφτεί αυτό το βιβλίο χρειάστηκε να μελετηθούν περισσότερα από 280 βατανολογίες και αρκετές εκατοντάδες άρθρα σε ειδικές εκδόσεις, εγκυκλοπαίδειες και περιοδικά, από διάφορες χώρες και γλώσσες, από επιτελεία συνεργατών. Από όλες αυτές τις πηγές, οι πια αξιόλογες και αξιόπιστες, στις οποίες βασίστηκα, είναι αι πάνω από 100 που αναφέρω εδώ:

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ:

Airola Paavo: «*The miracle of Garlic*», Arizona, 1974

Arend O.: «*Volkstumliche Anwendung der einheimischen Arzneipflanzen*», Berlin, 1925

Atchley Shirley Clifford: «*Wild flowers of Attica*», Oxford, 1938

Bordeau Fabrice: «*La Pharmacie du bon Dieu*» Paris, 1973

Bellon Pietr.: «*Les observations de plusieurs singularités trouvées en Grèce*» Paris, 1553

Bezanger -Beauquesne L., Pinkas M.- Torck M.: «*Les Plantes dans la thérapeutique moderne*», Paris, 1975

Barefoot A. *Doctor's Manual*: «*The American Translation of the official Chinese Paramedical Manual*», 1977.

Bollan Brett: «*Οι μυστηριώδεις δυνάμεις των φυτών*», Αθήνα,1980.

Bouissou R. : «*Histoire de la Médicine*", Paris, 1967

Capo N.: «*Misabservationesclinicas sobre el limon*», Barcelona

Carles P.: «*Un dernier mot sur l'action diurétique de l'oignon*». Bordeaux.1912

Ceres: «*Herbal Teas for health and Healing*», London. 1976

Chirassi Ileana: «*Elementi di culture precereali nei miti e riti Greci*". Roma, 1968

Christopher, Dr. John A., «*School of Natural Healing*», 1976

Cifferi O.: «*Botanica farmaceutica*", 1951

Corsin Paul: «*Flore Universelle*", 1971

Culpeper Nicholas: «*Culpeper's Complete Herbal*», London, 1973

Czapek: «*Biochemie der Pflanzen*», Paris, 1922

David Elisabeth: «*Spices, Salts and Aromatics in the English Kitchens*», Landan, 1970

Debuigne Gerald (Dr): «*Dictionnaire des Plantes qui guérissent*», 1972, «*Guérir par les plantes*», Paris, 1973

Διοσκουρίδης: «*The Greek Herbal of Dioscorides*» Μετάφραση του *De Materia Medica*, 1ος μ.Χ. αιώνας, NewYork,1968

Dowel Philip and Bailey Adrian: «*The book of ingredients*», London, 1980

Zanutto Gabrielle e Igidia: «*Piante aromatiche da cucina*», Bologna, 1975

Fitter Alastair: «*An Atlas of the wild flowers of Britain and Northern Europe*», 1972
Fluck H.: «*Nos plantes médicinales*»

Garland Sarah: «*The Herb and Spice Book*» London, 1979
Geuter, Maria, «*Herbs in Nutrition*», Bio-Dynomic Agricultural Association
Gerard John: «*The Herbal of General History of plants*», London, 1633, New York, 1975
Girre Loic: «*Les plantes médicinales*», Bretagne, 1979
Grieve M.: «*A Modern Herbal*», Dover Publications, 1931 London, 1931
Griggs, Barbara, *Green Pharmocy*, Norman & Hobhouse, 1981

Halacsy E.: «*Conspectus Florae Grecae*», 1900
Hall Dorothy: «*The Book of Herbs*», London, 1972
Hanner Juliet: «*The Magic of Herbs and Flowers*», 1980
Harrison S. G. - Masefield G.B. Wallis Michael - Nicholson B.E: «*The Oxford Book of food plants*» London, 1969
Hemphill Rosemary: «*Herbs for all Seasons*» 1972,
«*Herbs and Spices*», 1966
Hewlett J. - Porsons D. Sc.: «*Herbs, Health and Healing*», 1968
Hope H.A.: «*Drogenkunde*»
Humphries C. J. - Press J. R. Sutton D.A. - Garrard I. - Hayward T. - More D.: «*Trees of Britain and Europe*», London, 1981
Huxley Anthony: «*Flowers in Greece*», London, 1972

Θεόφραστος: «*Περί φυτών ιστορίαι και περί φυτών αιτίαι*», 1527. «*Enquiry into Plants and Minor Works on Odours and Weather Signs*», αγγλική μετάφραση από την «*Historia Plantarum*», που κυκλοφόρησε στο Amsterdam το 1644, New York, 1916

Kadans M. Joseph: «*Encyclopedia of Medicinal Herbs*», 1979
Khan, S.I.: «*Herbs, How to Grow and Use Them*», 1979
Kybal Jan - Kaplicka Jirina: «*Herbs and Spices*», Prague, 1980, London, 1980

Lamery N.: «*Dictionnaire Universel des Drogues Simples*», 1698
Lapierre G.: «*Piante aromatiche medicinali ed industriali*», 1948
Launert Edmund: «*Edible and Medicinal Plants of Britain and Northern Europe*», London, 1981
Leclerc H.: «*Les épices*», 1929.
«*Précis de Phytothérapie*", 1954
Lembach Kurt: «*Die Platzen bei Theokrit*», Heidelberg, 1970
Leyel mrs F.: «*The Truth About Herbs*», 1954
Lieutaghi P.: «*Le livre des bonnes herbes*»
Lonardoni A. R. - Lazzarini E.: «*Elementi di Erboristeria. Le basi scientifiche per conoscere le erbe*», Bologna, 1980
Lust John: «*The Herb Book*», Bantam Books, New York, 1974

Mc Clintock D. - Fitter R.S.R.: «*Guide des plantes a fleurs*»
Meraud A.: «*Dictionnaire des Plantes Médicales*», 1919

Messegue, Maurice: «*Health Secrets of plants and Herbs*», 1975.
«*Mon Herbier de Santé*».
«*Des Hommes et des Plantes*» "Mon Herbier de Beauté»

Parkinson: «*Paradise in Sole*», 1629
Perrot Emile - Paris Rene: «*Les plantes médicinales*», Paris, 1971
Pizzetti Ippolito: «*Flowers*»
Polumin Oleg: «*Pflanzen Europas*», *Munchen*, 1971.
«*Flowers of Greece and the Balkans*», Oxford, 1980
Pomini Luigi: «*Erboristeria Italiana*», 1959

Quarlier A.: «*Bsume + Strsucher «Guide des Arbes et Arbustes d' Europe)*», München, 1976

Richard: «*Elements d'histoire naturelle médicale*", 1849
Rivolier Jean et Caroline, ιατροί: «*Dictionnaire de la Santé*", 1977

Schmeil, Otto: «*Pflanzenkunde*», 1966
Selection du Reader's Digest: «*Secrets et vertus des plantes médicinales*»
Sheldrake, Rupert, *A new science of Life*, Blond & Briggs, 1988
Simons Paul: «*Garlic, the powerful Panacea*», Suffolk, 1980
Stary Frantisek (Dr) - Jirasek Vaclav (Dr) - Severo Frantisek: «*Herbs*», Prague.1973
Steinegger E. - Hausel R.: «*Lehrbuch der Pharmakognosie*»
Strange Richard Le: «*A history of herbal plants*», London, 1977

Thomson, William A.A., *Healing Plants*, Mc. Grow-Hill
Trier: «*Chemie der Pflanzenstoffe*», Berlin, 1942

Volnet Jean: «*Phytothérapie*», Paris, 1979, «*Aromathérapie.*» *Traitement des maladies par les essences des plantes*, Paris, 1964
Vander: «*Medicina natural*», Barcelona
Velvicka Vaclav: «*Wild flowers*», Prague, 1979
Velvicka Vaclov: Tousona Daniela: «*Wildflowers of held and woodland*», Progue, 1979
Vogel, V.J., «*American Indian Medicine*», Oklahoma Press

Winter Ruth: «*A Consumer's Dictionary of food Additives*», New York, 1978
Wong, Ming: «*Lo Médecine chinoise*», 1976

ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ:

Allen H.C.: *Materia Medica*. «*Χαρακτηριστικά συμπτώματα κλειδιά των ομοιοπαθητικών φαρμάκων*» (Απόδοση Αρίστ. Ταμπαλίδη), 1977
Αναγνωστόπουλος Ξεν: «*Τα βότανα, Λαϊκή Φαρμακολογία και Θεραπευτική*», Αθήνα, 1961
Βαρώνος Δ.Δ.: «*Ιατρική Φαρμακολογία*», Αθήνα, 1971
Γεννάδιος Π.: «*Φυτολογικόν Λεξικόν*», *1914*
Γουλιμής Κ.-Γουλανδρή Νίκη «*Άγρια φυτά της Ελλάδος, Ορχεοειδή*", 1968
Διαπούλης Χ.: «*Ελληνική χλωρίς*», 1940,
«*Χλωρίς λιβαδιών*», 1940,

«Συστηματική Βοτανική», Αθήνα, 1954
Δαντάς Σπυρ.: «Φαρμακολογία"
Ζαγανιάρης Δημ.: «Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδος», 1936.
«Κοινά φυτά της Ελλάδος»
Ιωακείμογλου Γεώργιος: «Φαρμακολογία και Συνταγολογία»- Δύο τόμοι, 1949
Ησύχιος: «Λεξικόν», 1858
Καββάδας Δημ.: «Εικονογραφημένον Βοτανικόν, Φυτολογικόν Λεξικόν», 1956
Κρητικός Παν.: «Μαθήματα Φαρμακογνωσίας», Αθήνα, 1958
Λάνδος Αγάπιος, ο Κρής: «Γεωπονικόν»
Μπαζαίος Κώστας: «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία», Αθήνα, 1981.
«Τα Βότανα και η Υγεία μας» Σειρά άρθρων στην «Ελευθεροτυπία» από 31 Αυγούστου 1981 ως Μάρτιο 1982.
«Η Ιατρική στις ρίζες», Signature,: Απρίλιος 1982
Μπρούσαλης Πέτρος: «Λένιρα των ελληνικών βουνών», Αθήνα, 1967
Πουρναρόπουλος Γεώργιος: «Θεραπευτικά περίεργα του ΙΗ' αιώνος», 1933.
«Συμβολή εις την μελέτην της Αραβικής Ιατρικής».
«Τα Βότανα ως μέσα θεραπευτικά» , 1930
Πρινέας - Σφακιανάκης: «Βοτανοθεραπευτική", Αθήνα 1953
Πύρρος Διονύσιος, ο Θετταλός, ιατροδιδάσκαλος: «Εγκόλπιον των ιατρών», τόμος Β' , 1848.
Schauenberg Paul - Ferdinand Paris: «Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών», Μετάφραση: Μ. Μαρσέλλος, καθηγητής φαρμακολογίας και Σ. Μαρσέλλος, γεωπόνος, Αθήνα, 1981
Σπύρου Π. Λάμπρος: «Τα φαρμακευτικά Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες», Αθήνα
Strid Arne: «Φυτό του Ολύμπου», Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας, Αθήνα, 1981
Φραγκάκη Ευαγγελία: «Η Δημώδης Ιατρική της Κρήτης», 1978 .
«Συμβολή εις την δημώδη ορολογίαν των φυτών», 1969
Χαβάκης Ιωάννης: «Φυτά και Βοτάνια της Κρήτης».
«Ο Γιατρός, η Αρρώστια και τα Φάρμακα στην κρητική μούσα».
«Οι γιατροί του Μεγάλου Κάστρου»
Χριστός Παύλος: «Η φαρμακευτική χλωρίς της Χαλκιδικής», Θεσσαλονίκη, 1968
Χελντράιχ Θεόδωρος και Μηλιαρόκης Σπ: «Λεξικό των δημωδών ονομάτων των φυτών της Ελλάδος», 1909

Η ΝΕΑ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ ΤΑ «100 ΒΟΤΑΝΑ - 2.000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ» ΓΡΑΦΤΗΚΕ ΑΠΟ ΤΙΣ 6 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2001 ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 5 ΙΟΥΛΙΟΥ 2003. ΠΗΡΕ ΤΟ ΝΕΟ ISBN 960-7664-08-6. Η ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ ΕΓΙΝΑΝ ΣΤΗ REPROLINE, Η ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΣΤΗ GRAFICA M. ΣΑΞΩΝΗ ΚΑΙ Η ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΓΙΩΡΓΟ ΜΠΕΤΣΩΡΗ

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει κάθε οικογένεια

για τις **θεραπευτικές ιδιότητες των πιο χρήσιμων βοτάνων και φυτών,**

Μια γοητευτική εξερεύνηση στο μαγικό κόσμο του Φαρμακείου της Φύσης

Σ' αυτό το γοητευτικό και πολύ πρακτικό βιβλίο, θα βρήτε, **για πρώτη φορά**, σε συγκεντρωμένες πρακτικά και υπεύθυνα **τις πιο χρήσιμες πληροφορίες**, για τα **100 σημαντικότερα για την υγεία μας βότανα και φυτά**. Πληροφορίες που έχουν αποθησαυριστεί από τα 117 σπουδαιότερα βιβλία, που έχουν γραφτεί σε κάθε χώρα με παράδοση στη βοτανοθεραπεία (Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία, Αγγλία, Τσεχοσλοβακία, Σοβιετική Ένωση, Αμερική) και στην Ελλάδα.

Με **όλα τα ονόματα** που τα γνωρίζουν σε κάθε μεριά της πατρίδας μας καθώς και με τις **επιστημονικές ονομασίες** τους, για όσους χρειάζονται περισσότερα στοιχεία. Τις πιό ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες από την **ιστορία** των βοτάνων αυτών και τις χρήσεις που τους έκαναν οι διασημότεροι γιατροί και θεραπευτές όλων των αιώνων.

Θα μάθετε ποιά είναι τα **χρήσιμα μέρη** καθενος και ποιές είναι οι **δραστικές ουσίες** και οι σημαντικότερες **θεραπευτικές ιδιότητες**. Κι αν θέλετε να τα μαζεύετε μόνοι σας στις εκδρομές που πηγαίνετε θα σας βοηθούν να τ' αναγνωρίζετε εύκολα οι **ζωντανές έγχρωμες εικόνες** τους, που περιέχει το βιβλίο.

Ακόμη, στις σελίδες του θα βρήτε **λεπτομέρειες** για το **πού φυτρώνει καθένα, πως να τ' αναγνωρίζετε, πώς και πότε να τα μαζεύετε, πώς να τα αποξεραίνετε, πώς να τα φυλάτε** αλλά και αρκετές **χρήσιμες διευθύνσεις**, όπου μπορείτε **να τ' αγοράζετε**, όσοι δεν έχετε κέφι και χρόνο να ψάχνετε.

Αλλά το σπουδαιότερο που σας προσφέρει αυτό το βιβλίο είναι οι **ακριβείς ενδείξεις** για **κάθε αρρώστεια που γιατρεύει** ή ανακουφίζει κάθε βότανο (με ειδική στοιχειοθεσία για να διευκολύνει το διάβασμα και την αναζήτηση των ασθενειών που σας ενδιαφέουν), ποιές ακριβώς είναι οι **επιδράσεις** τους στην υγεία μας και λεπτομέρειες για τους **τρόπους χρήσης** σε κάθε περίπτωση: Πώς να φτιάχνετε ένα καλό **έγχυμα, αφέψημα, κατάπλασμα, λουτρό** κ.ά., **ποιές άλλες εφαρμογές** έχουν κι ακόμη **ποιές παρενέργειες** μπορούν να δημιουργήσουν μερικά βότα και φυτά, αν δεν τα χρησιμοποιούμε σωστά.

Με δυο λόγια είναι **ΤΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΒΙΒΛΙΟ** για κάθε σπίτι και το πρώτο βιβλίο βοτανοθεραπείας στην Ελλάδα που **γράφτηκε για να διαβάζεται.**

Γενική διάθεση: Αθανασίου Χριστάκης Α.Ε.
Πωλούνται: Πάπυρος, Γιβόπουλος, Ελευθερουδάκης, Κάλβος, Κάλβος, Κάλβος